بسم الله الرحمن الرحيم

النسخة الاولى ٢٠١٤

وصفات خالية من الجلوتين

هذه الوصفات لوجه الله العزيز الكريم وليست للبيع





خبز



مقبلات



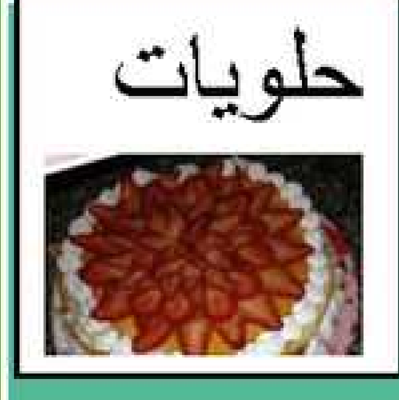
رئيسية



شعبيات



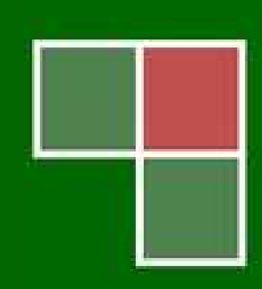
حلويات



الوصفات من إعداد الاخوات في قروب الواتساب النسائي

جمع و تنسيق: ماهر الشويعر @Gluten_freee

نأمل الدعاء لكل من شارك في هذا العمل



لا تطبعوا الكتاب ولكن احتفظوا بنسخة حاسوبية وذلك للمحافظة على البيئة

محتويات الكتاب

مقدمة

بسم الله و صلاة و السلام على خير خلق الله محمد بن عبد الله اما بعد .

كتاب الوصفات الذي بين ايديكم الان هو مجهود سنة كاملة من عدد كبير من الاخوات في قروب السيلياك النسائي على الواتساب ادام الله عليهم و ذويهم بصحة و العافية و خزاهن الله خير الدارين على ما قاموا به من الوصفات فلا تنسوا هن من صالح دعائكم و والديهن .

هذه الوصفات لا تحتوي على الدقيق الجاهز مثل د . شار و جريلي و دوفز بنروجلوتين و اكويا و غيرها من تلك التي لا تتوفر إلا في البعض المدن و ذلك للتيسير على فئة عريضة من المرضى و الذين لا تتوفر هذه الانواع من الدقيق لديهم في مدنهم او من يريد الاقتصاد في مصاريفه نظرا لغلاء اسعار المنتجات الخالية من الجلوتين .

قسم هذا الكتاب الى عدة اقسام لتسهيل الرجوع للوصفات و من الممكن تطوير هذا التقسيم مستقبلا .

و نسال الله ان ينفع بهذا الكتاب اكبر عدد ممكن من خلقة و لكم شكرنا ان نشرتموه و أوصلتموه لمن هو بحاجة له و من الممكن ان يفك عنه كربه من كرب الدنيا .

حساسية القمح (السيلياك) Celiac:

المرض: هي حالة مرضية مزمنة تصيب الأمعاء الدقيقة تؤدي إلى ضمور شديد في الشعيرات المختصة في امتصاص الغذاء وهي عبارة عن حساسية دائمة ضد بروتين الجلوتين الموجود في القمح والشعير والشوفان والشيلم او الجاودار وقد يصيب الانسان في أي مرحلة عمرية و ليس مقصور على الاطفال فقط .

العلاج الوحيد : هي حمية صارمة مدى الحياة من تناول الجلوتين . ولا يوجد الجلوتين في الاطعمة النشوية والقمح وحسب ولكنه يعد من المكونات الخفية لكثير من الأطعمة المجهزة الشائعة و المواد الحافظة مما يتطلب إمعان النظر جيدا في المعلومات المدونة على عبوات الأطعمة والتي تبين مكوناتها، وأن يكونوا حذرين من الأطعمة المصنعة غير المعبأة أو المعبأة ولم تكتب على عبواتها المعلومات اللازمة حيث يجب تجنب تناول الجلوتين في أي صورة. على سبيل المثال: مادة "مالتدكسترين" قد يكون مصدرها القمح او الذرة و في حال كونها منتجة من الذرة فإنها تعتبر خالية من الجلوتين ولكن لا يمكن للمستهلك العادي معرفة ذلك ما لم يفصح المنتج عنها وبعض المواد الحافظة تحتوي على الجلوتين .

الكمية: أي كمية من الحبوب او دقيق والتي تحتوي على الجلوتين حتى ان لم نستطع رؤيتها بالعين المجردة تعد خطر على المريض فالحد المسموح به هو عشرين جزء في المليون فقط ويحتاج المريض بعدها لعدة اشهر لعودة الامعاء لطبيعتها ! ! .

الاعراض: أعراض التي قد تظهر على المريض كثيرة جدا و منها على سبيل المثل لا الحصر: آلام و انتفاخ في البطن يرافقها إسهال أو إمساك مزمن او صداع او طفح جلدي أو تشنجات او عدم انتظام الهرمونات لدى الفتيات فترة البلوغ و تأخر البلوغ لدى الفتيان أو عدم الحمل لدى السيدات أو سقوط الاجنة لدى المرأة الحامل نحف شديد او سمنة أو آلام عظام و عضلات أو تقرحات في الفم أو حموضة أو العشى الليلي أو الاكتئاب و قد يختلط الاعراض مع اعراض القلون العصبي و قد لا يظهر أي أعراض على المريض. والأخطر هو عدم الالتزام بالحمية يزيد بشكل كبير نسبة احتمال الاصابة بأورام ليمفاوية وعلى مدى فترة من الزمن يتسبب الجلوتين في فقر الدم و هشاشة العظام و تأخر النمو .

الامتناع عن الجلوتين: يعني الامتناع عن الخبز والكيك والبسكويت والمعكرونة والمعجنات والبيرة و بعض الانواع الآيسكريم و الصلصات و مرقة الدجاج والحلويات ما لم يكتب على المنتج "خالي من الجلوتين" او تعد بمواد خالية من الجلوتين مثل الذرة والدخن والتبيوكا والأرز مع العلم بان جميع انواع الخضار و الفاكهة خالية من الجلوتين وكذلك البهارات .

أطعمة خالية من الجلوتين: يتطلب تقديم أطعمة خالية من الجلوتين الابتعاد عن أي منتج يحتوي على القمح او الشعير او الشوفان أو الجاودار وعن بعض انواع الصلصات و مكعبات مرقة الدجاج و المواد الحافظة ما لم يثبت خلوها من الجلوتين.

أدوات إعداد الطعام: يجب ان تستخدم ادوات وأواني نظيفة تماما من الملوثات وخصوصا لوح التقطيع و الذي رغم تنظيفه قد يبقى فيه اثر في الشقوق الضيقة وكذلك الادوات الخشبية والمصفاة. كما يتطلب الامر اثناء اعداد الوجبات الابتعاد عن الاطعمة الاخرى والتي تحتوي على الجلوتين نظرا لأن الجلوتين قد ينتقل عن طريق الهواء و عدم التهاون في نسبة التلوث.

لمزيد من المعلومات أو الاقتراحات يمكنكم التواصل معنا من خلال:





حساب تويتر والانستقرام : @Gluten_freee

قناة اليوتيوب : Celiac_KSA

معلومات مهمة جدا

١- استخدام هذه الوصفات على مسئوليتكم الكاملة فقط دون أدنى مسئولية على معدة الوصفة او جامع و معد كتاب الوصفات .

٢- القارئ او القارئه مسئول مسؤولية كاملة عن استخدام منتجات خالية من الجلوتين فهذه الوصفات كتبت باللهجة العامية فعلى سبيل المثال: في احد الوصفات كتبت الاخت المعدة للوصفة احد المكونات "ماجي" والمقصود هنا "مرقة الدجاج" من النوع الخالي من الجلوتين . و احيانا تستخدم كلمة "دقيق" أو "بسكويت" أو "بقسماط" والمقصود النوع الخالي من الجلوتين وليس النوع العادي والذي يحتوي على الجلوتين .

٣- في حالة شك القارئ او القارئة في احد المكونات فعليه/عليها ترك الوصفة و البحث عن وصفة أخرى مناسبة .

٤- نظافة وخلو الادوات المستخدمة من الملوثات بالجلوتين هي من مسئوليتكم . و من اخطر الادوات هي لوح التقطيع والمصفاة والاواني الخشبية



قبل البدء

قبل ان نبدأ في عرض الوصفات هنالك بعض الارشادات العامة والمعلومات التي نرجوان تكون عونا لكم في إعداد الوصفات والتي قد تسهل عليكم فهم طبيعة بعض العجائن والمسموح من المنتجات المتوفرة في هذا الكتاب نامل أن تكون إضافة موفقة لكم .

سيرد ذكر البقسماط و من ليس لدية بقسماط يمكن استخدام بعض وصفات الخبز الموجودة في الكتاب و طحنها لتصبح بقسماط و خصوصا إذا كانت محاولة صنع الخبز غير المرجوة فلا تلقوا به في سلة المهملات بل يطحن و يكون بقسماط و أضيف له السكر لأصبح بديل للبسكويت .

أنواع الدقيق المستخدمة في الوصفات




الذره البيضاء العويجا
الجيزانيه
افضل انواع الذره
بديل الجريش والشوفان
قريبه جدا من طعم القمح
اما الذره الصفراء تختلف
ولها طعم غير مقبول
تجدونها عند المطاحن
تستعمل بعد ان تنقي
ام حاتم


أبو بنتين
TWO GIRLS
تحتوي على القلوتين
أنتبه



يمكن استبدال صمغ الزنثان بحبة بطاطس مهروسة تعطي نتائج قريبة لصمغ الزنثات






مؤكد خلوه من القلوتين
بكنج فري غلوتين
هذا النوع من تجارب
مؤكد خلوها من القلوتين
مؤكد خلوها
انواع البكنج والخميرة المسموحه



لكي نعرف كيف نخلط انواع الدقيق
لابد أن نعرفها ونعرف قوامها
1/ النشويه تكون خفيفه زي النشا
(وميزته يعطي الخبز هشاشةوخفة مثل التابيوكا
والبيزوجلوتين وخليط بيكميت للحلويات أونشاء الذرة
لذلك لازم نضيف نوع ثاني له مختلف غير نشوي
2/ الغروي اواللزج او الطري يكون زي الغراءاذالمسناه
ويدنا مبلولة (وميزته يعطي الخبز طراوة وليونة)مثل
الرز الغروي اوخليط خبز طري لذلك لازم نضيف لهم
نوع ثاني مختلف غير لزج اوطري
3/ الثقيل يكون كثيف وثقيل ملمسه ومختلف جداًعن
النشويه (وميزتة يعطي الخبز كثافه ولبابه)مثل دقيق
شار أودقيق دوفزاودقيق الرزاو رز مصري او رز بني
لذلك لازم نضيف له نوع مختلف غير ثقيل وكثيف
*ممكن خلطهابنسب متساويه اوزيادةنوع عن الاخر
وفي حال زيادة نوع يفضل زيادةالنشوي على الغروي
والثقيل بنسبه بسيطة ....وتقبلو تحياتي ام أوس

الكلمة	معناها	الكلمة	معناها
فنجال	فنجان	يستوي	ينضج
حمس	تحمير في قليل من الزيت	قدر	حله
كسيرة	كزبرة	يصب	يسكب
شوي	قليل	تشخل	تصفى
لبن	لبن رائب (ليس حليب)	تخليه	تتركه
نواسيه	ترتيب و عمل بمستوى واحد	مدقوق	مجروش
مويه	ماء	نصف	نرتب
طماطه	طماطم	ينشف	يجف
الكشنة	بصل محمر في الزيت	الفريزنه	الوضع في الفريزر
بيالة	تعادل ٨٠ مل	معبوط	معجون
فانيليا	فانيلا	سوا	مع بعض



glutenfree2013

اعزائي الخبز العربي المنفوخ يحتاج حراره عاليه جدا فلاتتضايقو من عدم نجاحه في المحاولات الاولى استمرو وحافظوعلى اصراركم بالنجاح وارضو بالقليل ستجدون الكثير.

(تفائلو بأنكم ستنجحون دائماً)

وتقبلو تحياتنا

ام لين ام أوس




@glutenfree2013
خبز قلوتين فري
المكونات: كيلو دقيق ذرة
٢ كوب دقيق رز
كوب زيت ذرة
٢(م.ص) ملح
٣(م.ك) خميرة
(م.ص)حليب باودر
رشة محسن عجين تخلط سوا
الطريقة:
نذوب الخميرة في ماء دافئ
ويضاف لجميع المكونات ومن ثم الزيت،،
ونعجن بماء اكثر دفاوة من ماء الخميرة
تمام
لا نكثر من اضافة الماء حتى ما يخبص،،
يقطع العجين كور ويفرد مباشرة
ويغطى جيدا لمدة نصف ساعة
ومن ثم يخبز بالخبازة الهندية
وصحتين والف عافية
رشا
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
باكورة بالخضروات قلوتين فري
المقادير / 3او 4 بصلات(بحجمالليمونة)
مقطع لاجنحة رفيعه.
كسبرة خضراء مقطع
بصل اخضر(حسب الرغبه) مقطع صغير
فلفل اخضر حار لعشاق الحار وممكن
استبداله بفلفل مش حار
كوب دقيق الحمص
في صحن تخلطي البهارات
(المكيال بملعقه صغيرة)
نصف ملعقه فلفل احمر
نصف ملعقه فلفل اسود
نصف ملعقة كسبرة حب مطحون
نصف ملعقه كمون مطحون
نصف ملعقه بزار(كركم)
ملح حسب الرغبه
ملعقه ونصف بهار قرام ماسالا
مع ربع ملعقه بيكنج باودر
تخلط المقادير مع بعض ويضاف اليها ماء
حوالي كوب الا ربع (نضيف بشوي بشوي
حتى يتكون خليط مثل خليط الكيك)
وتوخد باطراف الاصابع وتوضع في زيت
ساخن. وتقلب حتى تتحمر.
وبالصحة والعافية
أميمة
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
خبزصامولي وبرجر جلوتين فري
المقادير
2كاس دقيق الارز
1/2كاس دقيق تابيوكا
3/4كاس حليب بودر
ملعقه كبيره صمغ زانثان
ملعقه صغيره ملح
تنخل مع بعض وتوضع في زبديه العجانه
3/4و1كاس ماء دافي
معه ملعقه خميره وملعقه سكر
تخمر في ماء
2بيض / 2ملعقه كبيره زيت الزيتون
الطريقه
تنخل وتخلط المواد الجافه بعده يضاف لها
الماء المخمر فيه الخميره وسكر ويضاف له
البيض والزيت ويخلط سويا ويصب
بالتدريج على المواد الجافه
حتى يصبح خليط اثقل من الكيك
بعده يوضع في قوالب الهمبرجر والصامولي
حتى يتخمر ويرتفع لحافة القالب تقريبا
ساعه الاربع وبعده يشغل الفرن
ويخبز حتى النضج
ام عهود
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
خبز سريع قلوتين فري
في الخلاط الكاس اضع كاس لبن دافي
وبيضة وملعقتين زيت ونصف ملعقة صغيرة
سكر واخلطهم لمدة دقيقة بعدين اصبهم
على كاس دقيق ذرة بيضاء وملعقتين دقيق
تابيوكا ملعقة صغيرة باكينج باودرملعقة
صغيرة واخلطهم وان احتجت دقيق اضيف
شوي حتى تتكون عجينة سايلة مثل
المصابيب اتركها ترتاح نصف ساعة
وبعدين اخبزها على صينية تيفال
ممكن يوضع عليه بيض او حشوة بيتزا
ويدخل المكرويف
ام عبدالرحمن
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
خبز الدخن فري قلوتين
المقادير
كوب دخن / كوب تابيوكا/ نصف كوب رز
غروي/نصف كوب رز عادي
ملعقتين وسط صمغ زانثان
ملعقه صغيره ملح
ملعقه وسط سكر/نص موزه
ملعقتين خميره /ملعقه بكنج باودر
٢٠٠ مل ماء دافئ
الطريقه
ننخل الدقيق مع الصمغ والملح والبكنج
باودر ثم نضع الخميره وملعقه السكر في
الماء ونتركه خمس دقائق ثم نضع
المقادير بالعجانه ونعجن لمده ٥ دقائق
ونضع العجين في كيس ليتخمر ساعه
ثم نفرده ونشكله حسب الرغبه معجنات او
خبز بالخبازه او خبز بالصاج ..وبالهنا
ام لين
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
توست بالذرة فري قلوتين بالصانعه
المقادير:٢كوب دقيق ذره صفراء/١كوب
توبيكا/نص كوب دقيق ارز/نص كوب نشاء
ذره /ملعقه كبيره خميره /ملعقه صغيره
بكنج بودر/ربع كوب حليب بودره/٢ملعقه
كبيره سكر/١ملعقه كبيره صمغ زانثان
/٧٠٠مل مل /بيضتين /اربع ملاعق زيت
الطريقه /
أحط المويه وبعدها المواد الجافه وبعدها
الزيت والبيض وأشغل عليها رقم ٩وبالهناء
والعافية
ام أحمد
صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



توست بدقيق الصويا قلوتين فري بصانعة الخبز

المقادير..كاس دقيق صويا /كاس تابيوكا
كأسين ونص دقيق الأرز
نصف كأس نشاذرة / ملعقه صغيره ملح
ملعقتين عسل او ملعقتين سكر
ملعقه وسط بكنج باودر
ملعقه كبيره صمغ زانثان
ملعقه كبيره خميره / ربع كوب حليب نيدو
ربع كوب زيت زيتون /بيضتين
ملعقه صغيره فانيليا/٥٠٠ مل كوب ماء دافئ

الطريقه
انخلي الدقيق مع الصمغ والملح والبكنج
ضعي الماء والبيض والزيت ثم ضعي
الدقيق وضعي الخميره والسكر
وشغلي الصانعه على رقم ٩
وممكن خلط المقادير ووضعها بالعجانه
ووضعها بصينيه التوست وتركها تتخمر
ساعه وتوضع بالفرن وتشعل نار الفرن من
الاسفل فقط ثم تركها الى ان تستوي لمده
٤٥ دقيقه

ام لين

@glutenfree2013

خبز منفوخ قلوتين فري

كوب رز غروي / كوب تابيوكا
كوب ذرة صفرا / نص كوب حليب بودرة
ملعقة كبيرة بكنج
ملعقة كبيرة صمغ زانثان
نص ملعقة كبيرة ملح يخلط سوا
ثلث كوب زيت زيتون يفرك بالدقيق

يذوب في كوب وثلث حليب دافي
ملعقة كبيرة سكر
ملعقةكبيرة ونص خميرة
ويترك 5دقائق ثم يصب على الدقيق
ويعجن بالبدايه بتلزق باليد ويستمر
بالعجن ل30دقيقه باليد
واذا بالعجانه ل7دقائق سرعه عاليه
وتخمر 45دقيقه ثم تفرد وتقطع حسب
الحجم المرغوب وبعدالانتهاء يبداء الخبز
بأول وحدة شكلت ويدهن الوجه بيضه
بحليب وتوضع على غطاءالخبازة
ل30ثانية ثم تنقل للداخل وخلال دقيقه
ترتفع الخبزة وتشقر ثم توضع بين فوطتين
ويغطى حتى نفاذالكميه ثم توزع باكياس
وتفرزلوقت الحاجه تسخن بالمكرويف
20ثانيه

ام أوس


خبز بالمقلاة
كاسين : رز وذرة وتابيوكا ودخن
كل دقيق نص الكاس تقريبا واخلي
التابيوكا أكثر شي ،
ملعقة كبيرة خميرة
ورشة حب حار ، وملح ،
وكاس لبن وكاس ماء تعجن عجينه
سايله وتخبز على المقلاة مع ضرورة
تغطيتها اثناء الخبز
ملاحظة:ممكن عمل كمية للفريزر
المصدر :بيونة


رهام
خبز صامولي وبرجر
كوب وثلث رز بني او مصري
ثلث كوب رز غروي ..مو ضروري بس
اضبط لك كوب تبيوكا م ك خميرة
م ك زانثان م ملح2 ملعقة سكر
تخلطينهم بصحن سوا
بالمضرب تحطين كوب مويا دافي واذا
يحتاج زيادة زيدي 3 بيض مخفوق
ربع كوب زيت زيتون م ص خل
تخلطين السايلة ثلاث دقايق
وتضيفين المقادير الناشفة بالتدريج
وانتي تخلطين واذا احتاج مويا زيدي
تجي عجينته اثقل من الكيك بشوي ..
شكليها وحطيها تتخمر .. ودخليها فرن
مولع قبل على 200



خبز
بيضه ونصف كاس رز مصري مطحون
وكاس دقيق الذره الصفراء وكاس لبن
ونصف فنجال سكر وملعقه صغيره
خميره وشوي ملح شوي زيت زيتون
تخمر نصف ساعة ثم تخبز
المصدر :ام سارة



خبز بالزيتون والزعتر:[هذه الوصفة جميلة جدا ويمكن حملها والتزود بها خارج المنزل]

المقادير:

_ كوب ماء دافئ مذاب فيه خميرة
_ كوب لبن رائب
_ بيضتين
_ ربع كوب زيت نباتي
_ نصف كوب زيتون شرائح
_ ملعقة زعتر
_ ملعقة صغيرة ملح
_ كوبين ونصف من دقيق الارز ويمكن زيادة الكمية على حسب قوام العجين

_ الطريقة:

1_ توضع المكونات السائلة مع بعض في العجّان الكهربائي
2_ يضاف البيض الى المكونات السابقة وتخفق
3_ يضاف الزيتون والزعتر
4_ ثم يضاف الدقيق تدريجيا اثناء الخفق والملح حتى تتكون لدي عجينه ليّنة تشبه عجينه الكيك.. ملاحظة [لا يوضع الدقيق دفعه واحدة وذلك لمراقبة سمك العجين]
5_ تدهن قوالب الفرن الصغيرة بالزبدة ويفضل ان تكون من التيفال
6_ يوضع مقدار ملعقتين كبيرتين في كل قالب وتخبز في درجة حرارة 220


فطائرالجبن الكب كيك
1بيضه ثلث كأس زيت زيتون
ثلثين كأس حليب المراعي
كاس ونصف تابيوكا
ملعقه ملح شوي خل أو فانيلا لريحه
البيض
نصف كأس جبن اوموزريلا
جميعها بالخلاط عادا الجبن
تخلطينها ثم تحطين الجبن
وتحركينها وتحطينها بقوالب الكب
الصغيره بسرعه تستوي وتتشقر
ام الوليد


@glutenfree2013
خبز صامولي بالرز المصري
2كوب دقيق رز مصري
مطحون+½كوب تابيوكا +½كوب رز
غروي + 2م ص صمغ + 1م ص بكنج
بودر + 1م ك سكر +رشة ملح + 3م
ك حليب بودره + 1 م ك خميره +
٢بيضه + 1كوب ماء دافي + ٣ م ك
زيت
تعجن المقادير حتى تتماسك ثم تشكل
مباشره على شكل الخبز الصامولي
وتترك تخمر ساعه...... ثم تخبز لمدة
20 دقيقه وتختبر مثل الكيك للتأكد من
النضج
أم أسامه.


خبز الدخن والذره العويجاء
١١/٤ كوب ماء دافيء. ١م ك خميره
١م ك عسل. ١م ص خل
١/٢ م ك زيت زيتون
١/٢كوب دقيق الذره العويجاء
١/٤كوب دخن
٢/٣ كوب نشاء البطاطس
٢/٣ كوب تابيوكا
١م ص ملح
٢م ص صمغ الزانثان
٢م ص جيلاتين
١/٣ كوب طحين اللوز
١م ك بذور الكتان مطحونه
الطريقة:نخلط
الماء+الخل+الخميره+الزيت+العسل
وتترك لمده ٤دقائق
نخلط المكونات الجافه (العجانه) لحد
ماتنخلط جيدا ثم نضيف المكونات
السائله السابق خلطها على سرعه
خفيفه لحد ما تمتزج جيدا ثم نزيد
السرعه لمده ٤دقائق
نضع العجين في قالب الخبز المدهون
بالزبده ثم نترك المزيج يرتاح
لمده٢٠دقيقه ثم يخبز بالفرن مسبوق
الفتح.
منقول من موقع اجنبي
الترجمة: جواهر


omosaamah
خبز خالي من القلوتين
2كاس دقيق خالي من القلوتين
½اكاس سكر
ملعقه كبيره بكنج بودر
ربع ملعقه بيكربونات الصوديم
ربع ملعقه صمغ الزانثان
فنجال قهوه زيت
ملعقتين حليب بودره
ثلاث بيضات
فانيليا
ام أسامة
omosaamah نضيف نصف كوب من الماء إلى المقادير وتكون العجينة أثقل من الكيك وألين من الفطاير مثل الصورة ، تدخل الفرن من 25 إلى 30 دقيقة حسب حرارة الفرن، يمكن عملها في قالب عميق وتقطع مثل خبز التوست ، وبالعافية #سيلياك
celiac #سلياك #خالي_من_الجلوتين



كاسين دقيق خالي من القلوتين + 2م سكر + 4 م
حليب بودره + ذره ملح + 2 م بكينق بودر + ملعقه
صغيره بيكربونات صوديوم +ملعقه فانيلا سايله +
تقريبا 60 جم زبده منابه او في حراره الغرفه افضل
+ نص كاس مويه
قوامها اثقل من الكيكه واطرى من العجين تنحط في
قالب خبز مستطيل عميق وبواسى سطحها بيد
مبلوله تدخل الفرن لمده نصف ساعه تقريبا قد تزيد
ام أسامة
خبز ذرة فري غلوتين
المقادير:
كوب ذره بيضا نص كوب دقيق رز ربع
كوب دقيق ذره صفرا
كوب ونص نشا بطاطس
نص كوب نشا ذره 6ملاعق زيت زيتون
معلقتين خميره مع معلقتين سكر
مذوبه في ماء نخليها تخمر مده
5دقائق كوب زبادي المراعي
الطريقة:
نخلط المواد الجافه مع بعض ونحط
الخميره والزبادي ونعجن مده
15دقيقه واذا احتاج ماء نزود لنحصل
على عجينه لزجه نتركها ترتاح ربع
ساعه وتشكل في صينيه فرن تبلل
اليد بالزيت لان العجينه لزجه عشان
تعرفي تشكليها ونتكهاعشر دقائق بعد
التشكيل وبعدين ندخلها فرن شديد
لحراره
ام أيهم


@glutenfree2013
سمك العجين
مقاس الماءوالطحين
خبز الذرة والأرز فري غلوتين
كاس ذرة صفرا نصف كاس ذرة بيضاء
كاس دقيق الارز
ملعقة صغيرة ملح ملعقة وسط بكنج
ملعقة اكل صمغ
ملعقتين اكل سكر ملعقة اكل خميرة
50مل زيت زيتون كاس ماء(150)
الطريقة:تذوب الخميرةبالماء وتترك
15دقيقة ثم يصب عليها الزيت
وتصب على الطحين بالتدريج مع
استمرارالعجن ويفضل العجن فترة
طويله وتترك تخمر نصف ساعة
ثم تشكل وتخبز بحرارة عالية
ام أوس
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
خبزفري غلوتين
المقادير/نص كاس رز
نص كاس تابيوكا
نص كاس دخن
ملعقة كبيرة صمغ
ملعقة صغيرة بكنج
ملعقةكبيرة خميره
ملعقة كبيرة ونص حليب بودره
4ملاعق كبيرة زيت زيتون اوزيت عادي
ملعقة صغيرة سكر/ملعقة صغيرة ملح
نص كاس ماء دافئ
حبة سوداحسب الرغبة
الطريقة/تخلط النواشف مع بعض
الاالخميرة تحرك مع الماء والزيت
ويوضع على الدقيق وتعجن جيدا
واذاتحتاج ماء يضاف لحدماتكون
العجينه طريه وتقسم الى ثلاث
كورويوضع في صينيه مرشوشه
بالدقيق وتغطى بنايلون لمدة خمس
الى عشردقائق ثم تفرد على قليل من
الدقيق وتكون الصاجه حاره وعلى نار
متوسطه وتتحمرمع الجهتين وتغطى
بقماش اوفوطه خاصه للخبز
ام سلطان
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
خبزالرز المصري فري غلوتين
10ملاعق طعام دقيق رزمصري
بيضه واحده
ملعقتين حليب نيدو
تقريبا واحد ونص كوب ماء ...
تخلطوها بالخلاط
وتخلوها ترتاح الافضل نصف ساعه..
وبعدها ع الصاج
اوالخبازه تبع التورتيلا...
حكاية عطر
صورالوصفات لله
وليست للبيع


(خبز ..توست ..الارز)
المقادير :
كاس دقيق ارز مصري ناعم +نصف كاس دقيق تابيوكا
+..2 ملعقه صغيره صمغ الزنثان +ثلاث ملاعق كبيره زيت
زيتون +ملعقه خميره +بيضتين +ملعقة شاي
خل2+ملعقه كبيره سكر +ملح +يانسون او حبه سوداء
للنكهه حسب الرغبه طبعا +ثلاث ارباع الكاس ماء دافئ
الطريقه :
تخلط المواد السائله مع الخميره والزنثان والملح ثم يضاف
لها بالتدريج المواد الجافه ..حتا يصبح لدينا عجينه لزجه
..توضع بقالب الخبز ..ونشككها بالشوكه من اعلى
..وانتركها تخمر 45..دقيقه ..وبعدها نخبزها بالفرن
..وبعد الخبز تترك لتبزد ثم تقطع ..والف صحه وهنا ...
@hkayah_h_s(حكاية عطر)


@glutenfree2013
خبز صحي فري قلوتين
نص كوب دقيق دخن
نص كوب دقيق ذره صفرا
ملعقه صغيره صمغ زانثان وممكن
نبدله بملعقه كبيره جيلاتين ساده
او ملعقه كريم كراميل
ملعقه صغيره خميره
وملعقه صغير بكنج باودر
ملعقتين حليب نيدو
كوب وثلاثه ارباع الكوب ماء دافي
كلهم في خلاط العصير ونتركهم
خمس دقايق
ثم تخبز بالصاج
ام لين
صورالوصفات لله
وليست للبيع


GULTEN Freee
You Tube
Hotmail
MAHER

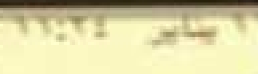
مقبلات


@glutenfree2013
سلطة البطاطس قلوتين فري
بطاطس مقطع مربعات ومقلي
نحضر كشنه بصل ونضع عليه البطاطس
ونقلبه على النار وملح وفلفل اسود وقليل
جدا من الماء
ونحضر الصوص
زبادي+طحينه سائله+ملح +ليمون
+بقدونس
ونضعه فوق السلطه
منال
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
EXTRA SPECIAL
GOLDEN ME
GOLDEN BIHON
شعيرية اعواد الذرة قلوتين فري
تسلق الشعيريه بماء وملح وزيت
ل 10دقايق ثم تصفى
ويشوح على النار
بصل شرايح +ملفوف شرايح+جزر مبشور
مع بهارات(كزبرة مطحونة+كمون مطحون
+كركم+رشة ملح+رشة فلفل)
ثم يضاف له قطع صغيرة دجاج مسلوقة
وبالاخيرتضاف الشعيريه وتقلب لدقائق
ام أوس
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
سلطه لذيذه وصحيه قلوتين فري
خس وبقدونس وكسبره في قاعده الصحن
كوسه دوائر تدهن بزيت الزيتون وتتبل
بملح وفلفل وبابريكا وتدخل الفرن حتى
تتحمر
زهره مقطعه صغار وتشوح بزيت زيتون فقط
الصوص:٢زبادي+ملعقه طحينه+عصير
ليمونه+فلفل ابيض+خل+ثوم
ثم يزين الوجه باللوز المحمص.
جواهر
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
شعيريه الارز بالدجاج والخضار
قلوتين فري
نسلق دجاجه مع بعض
المنكهات(قرفه+ماجي+ثوم+بصله+ورق
غار+هيل)
بعد ماتستوي ننتف الدجاجه ونصفي
مرقتها
ننقع كميه من شعيريه الارز بمقدار كوب
تقريبا او اكثر من المرقه
نشوح عالنار بصله شرائح/ثوم/جزر/
فاصوليا/كرمب يوضع عالاخير حتى لا
يذبل تماما
نضيف صويا صوص(خاليه من
القلوتين)ملعقه سكر/ملعقه كتشب/مكعب
ماجي العلالي
ثم نضيف الدجاج ثم الشعيريه مع تقليب
خفيف
ملاحظه الشعيريه لا تحتاج لمده فالطبخ
مجرد نقعها بالمرق الساخن ثم تشويحها مع
الخضار تستوي.
جواهر
صورالوصفات لله
وليست للبيع



الكبه



كبه

٣ اكواب ارز +٣ بطاطس كبير +ملح
يسلق الارز مع البطاطس حتى يستوي ولا يضاف له الا الملح
بعد ان يستوي نتركه يبرد تماماً ثم يطحن بطاحونة الحم ونعجنه مع لحمه مفرومه و٢ بيضان وملح

الحشوه

يحمس زيت + بصل كثير جداً +وبهارات +
وبعد ان يذبل ويصير بني نضيف له الزبيب
تكور العجينه وتحشى وتقلى بزيت غزير جدأوحار جداً

ام ناصر

صورالوصفات لله وليست للبيع

@glutenfree2013

مقليه بالخضار قلوتين فري

يخلط كاسه كبيره دقيق حمص مع ملح وثوم وكزبره خضرا وملعقه صغيره بكنج بودر وكزبره ناشفه وفلفل اسود وكمون وشوي بهار هندي وكركم وشوي ماء وتترك تخمر نص ساعه
ويبشر بصل وبطاطس وطماطم قاسيه وجزر وملفوف مقطع بشكل طولي ونحيف ونقطع كراث قطع صغيره ويخلط مع الخليط المخمر ويسقط في زيت حار حتى ويقلب ليتحمر الوجهين

سلطة التمر الهندي

تمر هندي رطب منقوع في ماء حار ومصفى اخلطه في العصاره مع فص ثوم وفلفل اسود وكمون مطحونه وفلفل اخضر حار وحبه طماطم وملعقه وشويه خل او ليمون واقطع فوقها قطع صغيره كراث

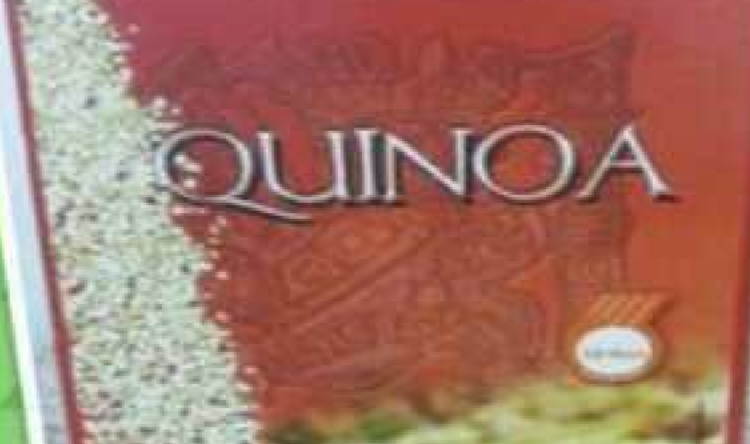
ام ضي

صورالوصفات لله وليست للبيع


@glutenfree2013
بطاطا مشويه فري قلوتين
بطاطا مقشره مقطعه الى اربع قطع
اوست على حسب حجم البطاط توضع
بالصينيه وتتبل بزيت زيتون وملح
وفلفل اسود وكمون وقليل من البهارات
وزعتر بري وكركم وتقلب حتى تتغلف
بالتتبيله تغطى بقصدير وعلى الفرن
وترفع شوي عن النار ولماينضج يفتح
القصدير ويشوى واذاتحمر يطلع
ام سلطان
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
فته الدخن فري قلوتين
كاس دخن / كاس دقيق ذره
حليب نيدو حسب الرغبه
وسكر
الطريقه :
يعجن الدقيق ويكون طري ثم يخبز
في صاج من الجهتين ثم يفتت ويوضع
على الحليب ويترك يغلي لمده ١٠
دقائق
ام لين
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
زوارق الكوسه فري قلوتين
كوسه تقطع انصاف وتسلق
دجاج مفروم محموس مع بهارات وبصل
وصلصه وجبن
بعد سلق الكوسه نفرغها من داخل
ونحشيها من حمست الدجاج بعدين
نحط عليها الجبن وندخلها الفرن
دانة
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
RICE STICK
BIHON NOODLES
مكرونة الأرز
شعيرية الخضار فري قلوتين
يحمس بصل مقطع شرايح بزيت زيتون
واذااصبح لونه ذهبي يضاف عليه
قطع دجاج ثم جزر مبشور ثم كوسه
مبشوره ثم شرايح كرنب ثم فلفل بارد
شرايح ويضاف عليها صوص الصويا
وبهارات وملح تقلب جيدا
ثم تسلق مكرونة الرز من خمس الى
عشر دقائق حسب الرغبه وتصفى
وتضاف للخلطة تحرك حتى تتجانس
وتترك على نار هادئه لمدة10دقائق
ام فهد
صورالوصفات لله
وليست للبيع





سلطة الكينوافري قلوتين
نسلق كينوا لكل كوب حبوب كوب
ونصف ماء لمدة 20 دقيقة
بعد الغليان نهدئ النار
في مقلاة نشوح ثوم مهروس وحبة
بصل كبيرة وقرن فلفل حراق
بعد ماتذبل يضاف لها حبتين جزر
مبشور ثم نضيف الملح والبهارات
نبعده عن النار ثم نضيف الكينوا بعد
نضجها وحبة طماطم كبيرة مقطعة
صغيرة والقليل من البقدونس والكزبرة
وعصير ليمونة تقلب وتقدم في
صحن التقديم
ام سمية

**الكينوا عندما تنضج تصبح شفافة
نوعا ما ويزداد حجمها ولاتلتصق
ببعض

صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013

قوارب البطاطس فري غلوتين
قشر البطاطس ونسلقها بماءوملح ثم
نرفعهاونضعها بما بارد
بعدين نقسمها نصين ونفرغها
ونحشيها
الحشوه^ع كيفك^انا حشيتها بكبده"
في قدر نشوح البصل والزيت والكبده
الين تستوي ثم نضع الجزر المبشور
ومكعبات الفلفل الاخضر وحبه طماط
ورشه ملح وبهارات ونحشيها البطاطس
ثم نضع فوقها الجبن المبشو وتحمر
من فوق وتقدم بالعافيه
ليلى

صوالوصفات لله
وليست للبيع



@glutenfree2013
كبة بالأرز والعدس فري غلوتين
المقادير /نص كوب عدس احمر
كوب رز /2 م ك دقيق نشا الذره
2م ك دقيق بيكمنت متعدد الاستعمال
لحم او دجاج للحشوه
الطريقه /بعد غسل الارز والعدس كلا
على حده ننقعها نص ساعه ثم نضعه
على النار قليلا ٥دقائق تقريبا مع
بعض مع اضافة الملح وبعد مايرفع
عن النار يترك يبرد ثم يضاف له
فلفل اسود وكركم ونضعه بالخلاط
ونضيف له الدقيق ونشا الذره ونعجنه
ونحشيه باللحمه او الدجاج ونقليه
يصبح هش ومقرمش ولذيذ
منال
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
عجة الخضار فري قلوتين
كاس دقيق الذره +بيضه +رشه ملح
+ماجي فري قولتين +بكنج بودر فري
قولتين
الخضار : ملفوف +جزر مبشور+فلفل
بارد +كراث+ بقدونس +بصل اخضر
الطريقه يعجن الدقيق بماء دافي
وبيضه توضع المقادير وتترك نص
ساعه تقريباً ثم تقلى بالزيت.
*يوضع مع العجينه حسب الرغبه
دجاج مقطع قطع صغيره او علبه ذره
معلبه وبالعافيه
رشا
صورالوصفات لله
وليست للبيع



@glutenfree2013
(اصابع الجبن تشيدر)
كوب جبن تشيدر مبشور+3صفار
بيض+ملعقة بقدونس مفروم+ثلاث
ارباع الكوب او نصفه دقيق الارز
المصري +ملعقة نشاء+نصف كوب
بصل اخضر +ملح وفلفل اسود+بياض
بيض للتغطيه وبقسماط او كورن
فليكس مطحون
تفرم المقادير السابقه ..وتشكل
وتغمس بزلال البيض ثم البقسماط
وتقلى
هني وعافيه
(حكاااية عطر)
صورالوصفات لله
وليست للبيع
Textgram
@glutenfree2013
بيتزاكب كيك فري غلوتين
كاسة شاهي ونصف دقيق الارز+
كاسة شاهي الاربع زيت+
كاسة شاهي ماء+فنجال حليب بودره
+م بكنج بودر+بيضين
بعدين بالخلاط ..ثم يصب بقوالب
الكب كيك ..نضع فوقه قطعة جبن
+زيتون +فلبل اخضر ..وبالفرن على
طول حتى تستوي ..وهني وعافيه
حكاية عطر
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
المصقعه الاندونيسيه فري غلوتين
يحمسي بصل ويوضع معه تونه وملح
بعد ما يستوي
يضاف جزر وكوسه مبشوره وملفوف
مقطع وتترك على النار حتى تستوي
ثم توضع بصينية
ويصب علية الخلطة
(علبة قشطه وجبن سائل ملعقتين
كبار) ثم تدخل بالفرن 5 دقائق
وبالهناء والعافيه
منال الدوسري
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
فته فري غلوتين
باذنجان وبطاطس تقطع مكعبات
وتقلى وتقلب مع بصل محمر وتوضع
بصنية تيفال ، نضع عليها طبقة
حمص حب ثم نخلط زبادي مع
طحينه وملح وليمون ويصب على
الحمص ونضع خبز محمص وجوز
وبقدونس مفروم وترش بالسماق
وبالعافية
ام تركي
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
لفائف التونا فري غلوتين
المقادير/3ملاعق دقيق غلوتين فري/كاسة شاهي ماء للعجن/بيضة
بقدونس مفروم/رشة ملح/ملعقة جبن سايل/تونا
الطريقة/يوضع الدقيق في زبديه ثم يصب الماء ويحرك حتى يكون
شبه سايل ثم يضاف البيضة وتخفق ويضاف البقدونس والملح ويخفق
وفي زبديه ثانية تهرس التونا ويضاف لها ملعقة جبن سايلوشوية
بقدونس مفروم
وعلى صاج ساخن مدهون بالزيت تصب على شكل دوائرالى ان تنضج من
الجهتين حتى نفاذ الكمية ثم يضاف لها التوناوتلف جيد وتثبت
بأعواد وتقدم مع الليمون.....وبالعافية
وسن
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
GLUTEN FREE
POLENTA
CORN GRITS
Bob's Red Mill
تبوله فري قلوتين
حزمتين بقدونس
4 حبات بصل اخضر
2 حبه طماطم
6 ملاعق ذره مجروشه تنقع ساعه ثم
تسلق لمدة عشر دقايق وتترك تبرد
ثم تشخل وتوضع على البقدونس
وتشرب بالليمون وزيت الزيتون وشوي
ملح
ام فهد
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
المراعي
Almarai
جبنة فيتا
بطاطس بالذرة فري غلوتين
اول طبقه بطاطس مسلوق ومهروس
وملح خفيف ثاني طبقه جبنه
المراعي فيتا وثالث طبقه ذره واخر
شي زبادي مع مايونيز وثوم مدقوق
ناعم وشوي كمون وفلفل اسود وليمون
ام ضي
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
اقراص كفتة بالجبن فري غلوتين
تسلق دجاجه ..بماجي gluten free
ويزال عنها الجلدوالعظم ويفتت اللحم
بعدها ناخذ كاس من ماء الدجاج..
ونضيفلة كاس الاربع دقيق غلوتين
فري +علبة قشطه وعلى النار نحركه
لين يتماسك
بعدها نتركه يبرد ثم نضيف له
الدجاج وعلبتين صغار جبن كرافت
تشيدر مبشوره ونعجنهم ونشكلهم
اقراص بعدها تغط بالبيض ثم
البقسماط ونقلاهم بحراره متوسطه
***ممكن تتفرزن ..والف صحه وهنا .
حكاية عطر
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
سلطه قلوتين فري
جرجير
تفاح اخضر
طماطم
عين الجمل او جوز البيكون
الصوص :
م ص خل البلسمك
م ص دبس الرمان
م ص ليمون
نصف بيالة زيت زيتون
شوي ثوم
تخلط جيدا حتى تتمازج ثم توضع
على السلطه عند التقديم
ام فهد
POMPEIAN
Balsamic
VINEGAR
Q8CELIAC.COM
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
(كفته التونه)
المقادير:
تحضر علبة تونه وسط مصفاة من الزيت او
الماء+حبتين متوسطه بطاطس مسلوقه ومهروسه
+بصله مفرومه ناعم +ملعقة عصير ليمون+ملعقتين
كسبره خضرا ناعمه+كمون +ملح+فلفل اسود
للتغطيه بقسماط gluten free او فتات الخبز اليومي
او كورن فليكس مطحون
الطريقه:
تهرس التونه ناااعم ثم تخلط مع البطاطس والبصل
وتوضع البهارات والملح وعصير الليمون والكزبره
وتخلط جيدا وتشكل حسب الرغبه
ثم تغطى بالبيض والبقسماط ..وتدخل الثلاجه او
الفريزر ربع ساعه ..ثم تقلى في زيت متوسط
الحراره
قابله للفرزنه و بالهنا والعافيه
(حكايه عطر)
حكاية عطر
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
كبة البطاطس والارز...
تحضر كميه من الارز وتسلقه بالماء لمدة خمس
دقائق او يكون نصف استوا..بعدها نضعه بمصفايه
لينشف الماء
تحضر كميه من البطاطس وتكون معادله لكمية الارز
وتسلقها ثم يخلط البطاطس مع الارز ويضاف القليل
من الملح والبهار ثم تفرم بالفرامه وبعدها تجهز اي
حشوه. وتحشى الكبه ..تدخل الفريزر ربع ساعه .ثم
تقلى
وبالهنا والعافيه
(حكاية عطر)
حكاية
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
التوست المبتسم
توست يقطع دوائربالكاس
يدهن الوجه جبن سايل ويزين
بالسماق للشعر وحلقات زيتون للعيون
وشرايح طماطم للابتسامة
**بواقي التوست تحمص وتطحن
وتستعمل بديل بقسماط
ام أوس
مثلثات التوست فري غلوتين
شريحة توست تفردبالنشابه ونضع
عليها شريحة جبن المراعي ثم حشوة
دجاج او اي حشوة مرغوبه وتدهن
شريحة توست ثانية بجبن سايل
وتطبق على الدجاج وتقسم من
النصف مثلثين وتحمص
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
Notes
قوارب البطاطس
Today
Jun 23 7:34 PM
قوارب البطاطس
نقسم حبات البطاطس بالنص ونسلقها
بعد ما تبرد بعد السلق نحفرها ونشوحها
بزيت زيتون من الجهتين.
الحشوه:
نحمس بصل وثم ونضيف دجاج مكعبات او
جمبري نضيف ملح وفلفل واي تتبيل مرغوب
اذا استوى نضيف فطر مقطع صغار
وذره وبازيلا
نضيف كميه من كريمه الطبخ تقريبا كوب
ونذوب ملعقه نشا مع قليل ماء لتكثيف
الصوص
نحشي البطاطس ونرش عالوجه اي نوع جبن
مرغوب.
جواهر
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
كبه البطاطس بالارز فري غلوتين
المقادير: 1كوب أرز بسمتي
2حبه بطاطس كبيره
ملعقه كبيره ملح ملعقه صغيره كركم
ملعقه صغيره كمون
الحشوة:ملعقه زيت لحم مفروم او
دجاج مفروم حبه بصل كبيره مفرومه
ملعقه صغيره ملح
ملعقه صغيره فلفل اسود
[هيل وقرفه زنجبيل بودره] ملعقه
صغيره من كل نوع
كوب كزبره خضرا مفرومه
الطريقه:يغسل الارز وينقع بمويه
دافيه نقشر البطاطس ونسلقها بمويه
وملح الى ان تبدا بالنضج (ماتنضج
مره) بعدها نضيف للبطاطس الارز
المنقوع ونخليه يسلق دقايق حتى
يتضاعف الحجم ويصفي الارز
والبطاطس من المويه ويبرد ثم يفرم
في فرامه اللحم حتى يصير ناعم
الحشود:يحرك اللحم والزيت على النار
حتى تنشف تماماونضيف البصل
ونخليه لما يذبل نضيف الملح
والبهارات والكزبره وتبرد بعدها نبدا
نحشي الكبه نفس الطريقه المعروفه
تبلل اليدماء باردحتى تمسك
العنود
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
بطاطس ودجز فري قلوتين
تغسل البطاطس جيدا ثم تقطع
الى اجزاء كبيره
تتبل بزيت الزيتون والاوريجانو
والملح (فلفل حار مطحون حسب
الرغبه) تصف في صينية الفرن
وتدخل الفرن مدة نصف ساعه
او حتي تتحمر اطرافها
وبالعافيه
أم أسامه
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
كبة دجاج غلوتين فري
كاس ذرة صفراء يخمر بموية دافيه
لحد مايلين يصفى جيدا عن الماء
ويفرم مع صدر دجاج وبصلة وراس
ثوم وبطاطسة مسلوقة في فرامة
اللحم ويوضع عليه ٢ملاعق نشاء ذرة
حتى تتكون عجينة متماسكة ويبهر
بالفلفل والكمون اوالبهارات المشكلة
والملح وتوضع في الثلاجة لمده ربع
ساعة حتى تتماسك اكثر
(نقوم بعمل الحشوة وهي عبارة عن
دجاج مفروم يحمس مع بصل وثوم
ويبهر بالبهارات والملح ثم نقوم
بحشو الكبة بالطريقة المعروفة
وتوضع ربع ساعة في الثلاجة ثم
تقلى في زيت غزير وحار
(يفضل عملها بوقت كافي قبل القلي
لنتيجة افضل)
ام عبدالرحمن
صورالوصفات لله
وليست للبيع



حلى الفليك

الطبقة الولى:
بسكوت شاهي خالي من القلوتين مغموس في حليب

الطبقة الثانية:
نص علبة قشطة وثلاث ملاعق كبيرة نوتيلا تخلط وتوضع على البسكوت

الطبقة الثالثة:
بسكوت شاهي مغوس في حليب

الطبقة الرابعة:
علبتين نستله صغيره و ٨ حبات جبن كيري و ثلاث ملاعق كبيرة حليب بودرة تخلط في الخلاط وتوضع على البسكويت

الطبقة الخامسة والأخيرة:
ملعقة قشطة وملعقتين نوتيلا تخلط وتصب على شكل خطوط على الطبقة البيضاء، ثم يبشر عليه الفليك



ايدام صيني بالكاجوفري غلوتين
صدور دجاج مقطعه مكعب مرق دجاج
فري غلوتين. 2بصل شرايح.2فلفل
رومي شرايح.5حبات جزر طوال.كاجو
مقلي.ملعقتين اكل صوص صويا.ثلاث
ملاعق اكل نشا.بهارات(زنجبيل
مطحون.فلفل اسود.كزبره.ملح.
كركم)ملعقتين عصير ليمون .ملعقة
اكل كتشب .بيضه.بصل اخضر مقطع.
1-نضع الدجاج في زبديه ونضع عليها
ملح وفلفل اسود وبيضه وملعقتين نشا
ونخلطهم مع بعض وبعدين نقليهم في
الزيت على نار هاديه

2-في قدرآخرنضع البصل وزيت ونقوم
بتحميره قليلا ثم نضع الفلفل الرومي
والجزر ومكعب المرق الفري غلوتين
والبهارات صوص الصوياويقلب لمدة
خمس دقايق
3-في وعاء اخر نضع كاسة ونص ماء
مع ملعقتين اكل نشا وممكن اضافة
ملعقة اكل كتشب اذا رغبتي فيه
ونقوم بسكبيه على الخضار ويقلب
لمدة خمس دقايق ثم نضع الدجاج
والكاجو المقلي ويترك ثلاث دقايق
وفي الاخير نضع البصل الاخضر
ونطفي النار ويقدم الرز الأبيض
ام رغد


تبوله فري غلوتين
1-ربطتين بقدونس
2-ثلاث حبات بندوره
3-نصف ربطه نعنع أخضر
4-وليمون حامض حسب الرغبه وبصل
اخضر حسب الرغبه
حبة بصله صغير مقطعه قطع صغيره
5-رز منقوع بمويه أو مطبوخ شوئ
ويقطع بالسكين قطع صغيره
6-وزيت زيتون 4 معلاق كبيره
Nonh*'
شبس بالفلفل فري غلوتين
حبتين بطاطس تقطع بالاله الى
شرائح رقيقه
تطحن 1 بصله صغيره مع فصين ثوم
وتحمر علي النارمع الزيت
يخلط في الخلاط حبه طماطم
صغيره و٣ حبات فلفل حار اوحسب
الرغبه
ثم توضع علي البصل والثوم
المحمسه وتحرك عده دقائق
ثم توضع عليها شرائح البطاطس
المقليه وتقلب وبالعافية
ام خالد


البطاطس المشوي فري غلوتين
بطاطس يقطع بالشكل اللي تبونه
يوضع في صينيه مدهونه زيت يرش
بالملح والفلفل الاسود يغطى
بالقصدير ويوضع في الفرن من اسفل
اذا تحمر من تحت نشيل القصدير
ونشغل الفرن من اعلى ونتركه يتحمر
وبالعافيه
العنود
كبة فري غلوتين
المقادير:كوب رز مصري كركم بهارات
ملح سميد الذرة المجروشة
دجاج مقطع شاورماللحشوه
الطريقه :بعد غسل الارز يوضع على
النار ويضاف له الملح ويترك الى ان
يستوي نص استواء ثم يصفى ويبرد
ويوضع عليه سميدالذرة المجروشة
ويحرك مع الكركم والفلفل الاسود
والبهارات والملح ثم يوضع بالخلاط
لخلطة اكثر وبتكون متماسكه جدا
وتدخل الثلاجة10دقائق ثم يحشى
بالدجاج المحموس مع البصل واي
خلطه تريدين ثم يقفل باليد ويقلى
منال
ORGANIC
amisa
GLUTEN FREE
polenta pronta


@glutenfree2013
سمبوسه فري قلوتين
فنجالين قهوه زيت ،ذره ملح ،بيضه
،٣ملاعق حليب بودره ،كوب ماء دافئ
،١ملعقه كبيره خميره فوريه ،ملعقه كبيره
صمغ زانثان واخلطها بالعجانه وأحط عليها
دقيق خليط الخبز الطري كاسين ونص
،واعجنها بالعجانه واذا طلعت لينه يعني
شبه سائله أزيد عليها دقيق الأرز الي ان
تتمسك وتطلع لينه ومتماسكة وأتركها نص
ساعه اوساعه تخمر وبعدها افردها واشكلها
واحشيها واقليها بزيت وبالعافيه
ام أحمد
@glutenfree2013
كبه الارزقلوتين فري
3حبات بطاطس متوسطات الحجم كاس
صغير رز يسلق كل واحد على حده في ماء
باضافت ملح وبهار وبعد النضج لكل منهم
بحيث يكون استواء مقبول دون ذوبان
البطاطس يخلط بعد السلق كل منهم مع
بعض يضاف كركم وفلفل اسود وملح وبهار
حسب الرغبه ثم تطحن بفرامة اللحم او
قطاعه البصل وبعد الطحن يضاف لها 4
ملاعق كبيره دقيق الارز وتخلط جميع
وتكور وتحشي حسب الرغبة وتشكل على
هيئه اقراص وتقلي بزيت حامي موضوع به
ملعقه نشاء ولاتقلب كثير حتى لا تتفكك .
ملاحظه بعد الفرزنه تغمس ببيض وتقلي
ام الوليد
GULTEN Freee
MAHER

سلطة المقليات
يقلى باذنجان وزهرة
وبطاطس اعواد زي الاعواد الي في
العلب
ثم يقطع اعواد فلفل اخضر بارد
وكرنب وجزر وتتبل بليمون وخل خالي
من الغلوتين وملح ثم توضع في صحن
السلطة وتزين الصوص عليها على
شكل خطوط وتزين بالبابريكا او
بالخبز التوست المحمص الخالي من
الغلوتين حسب الرغبة
ام عبدالرحمن




قطاير خالية من الجلوتين بعجينة المايونيز
2م.ك سكر
1م.ك خميرة
كوب ماء دافئ
تخلط مع بعض وتترك في مكان دافئ 10 دقائق ، ثم يُضاف لها : ربع
كوب حليب بودرة
ربع كوب زيت
ربع كوب مايونيز
3ونصف كوب دقيق خالي من الجلوتين (قد تحتاج إلى إضافة القليل
من الماء حسب نوع الدقيق)
1م.ص ملح
1م.ك صمغ زانثان
تعجن جيداً ، وتشكل ثم تترك تخمر نصف ساعة ثم تدخل الفرن
ام أسامة
قوارب البطاطس
تفرغين بطاطس على شكل قوارب ثم
تسلقينها في مويه و ملح
تكشنين دجاج وتحشينها بالقوارب
وتصبين فوقها جبن ومايونيز اواي
خلطه حابه
وتحمر من فوق وبالعافية......
رزان


بطاالطس بالزعتر بالفرن
مقادير
6 حبات بطاطس
ملح+فلفل اسود+كركم+ 2ملعقة زعتر
5.0 كوب زيت زيتون
الطريقه
تغلي البطاالطس بقشره وتنظفيه جيدا
وتقطعيه ارباع ثم تضعي باقي المقادير عليه وتقلبيه برفق
حتى تتوزع كل المحتويات جيدا
وتضعيه بصينيه تيفال بالفرن من اسفل واعلى يتحمر
وتقدميه حار
يمكن اضافة الجن المبشور عليها ان لم تكن ممنوعه
الجوهرة
@glutenfree2013
سلطة البطاطس قلوتين فري
نقطع البطاطس شرائح ونسلقهم
بعد ماتستوي نصفهم بالصينية
وناخذ بعض البطاطس ونهرسه ونضيف له
جبن ومايونيز وزبدة وذرة وفاصو ليا حمراء
وزيتون نخلطهم ونضعهم فوق شرائح
البطاطس ثم نضع جبن كرفت مبشور
رزان
GULTEN Freee
MAHER


@glutenfree2013
شعيريه بالحليب والسكر فري قلوتين
كيس اندومي بالارز
حليب -سكر
قليل من الماء
الطريقه
نحمس الشعيريه بعد تكسيرها بالزيت واذا
اشقرت نضع عليها كاسه او كاستين ماء ثم
بعد ماتغلي بعد دقيقه ويجف الماء نضع
الحليب والسكر يغلي مدة دقيقتين تقريبا
ثم يرفع من النار
منال العنزي
البيتزا السايلة باللبن
كاس ونصف لبن ملعقه صغيره خميره
كاس دقيق الذره الصفراء ربع كاس
زيت بيضه فنجال سكر وقليل من
الملح تكون العجينه شبه سائله وبعد
ذلك تترك تخمر ساعه وتظعين عليها
مكونات البيتزا وتخبز
المصدر: ام سارة
GULTEN Freee
MAHER



برستد الزهرة (القرنبيط)
زهرة مسلوقه سلق خفيف ثم توضع
في بيض مع ملح وفلفل ثم في دقيق
الذرة او اي دقيق خالي ثم يقلى في
الزيت/خلطة اخرى دقيق ثم بيض
ثم بقسماط(كورن فليكس خالي
مطحون)
المصدر: ام عبدالرحمن
بيتزاسايله فري غلوتين
8ملاعق طحين رزمصري وايت سوان
3ملاعق حليب بودرة
ملعقة اكل بكنج بودر
بيضتين رشة ملح ورشة فانيلا
كاستين شاهي ماء كاسة شاهي زيت
جميعها تخلط بتكون زي الكيك
وتصب في القالب ويوزع فوقهااللي
تحبون جبن مبشوراو قطع جبن مالح
مع زيتون ومكعبات صغيرة طماطم
وفلفل رومي وزعترللي يحبونه وتغطى
بقصديروتدخل الفرن من تحت حتى
النضج
ملاحظة :لطلاب المدارس تعمل في
ورق البلسية بقوالب الكب كيك
ام أوس


ام أوس
عجة البيض المقلية(فري غلوتين)
المقادير:بصل مفروم
حزمة كراث مفروم
حزمتين بقدونس مفروم
6بيضات ملعقة بكنج بودر سبع ملاعق
طحين فري غلوتين بهارات وشوية ملح
شوي زيت
الطريقة
يحمس البصل بالزيت حتى يذوب ويضاف
الكراث والبقدونس ويقلب باستمرارلمدة
عشر دقايق ثم يضاف البيض المخفوق
ويقلب بسرعه على نار هادية ويضاف
البكنج بودرمع الطحين بالتدريج مع
استمرارية التقليب وممكن اضافة موية
حتى ماتنشف ويستمر تقليبهالمدة عشر
دقايق تقريبا
وتترك لتبرد ثم تكور كرات خفيفة وتقلى
في زيت حامي على نارهادية حتى
ماتتحمرمن برا ومن جوه ماستوت
وتقدم مع بطاطس مقلية وحلقات خيار
وطماطم وعصرة ليمون
الطريقة:
تسلق البطاطس في الماء المدة الكافية
للاستواء
تخلط البطاطس بعد تقشيرها و طحنها
مع المكونات التالية-البيض - النشا-
التوابل و البقدونس
في زيت ساخن ضعي قليلا من هدا
الخليط بالملعقة و راقبي الاستواء لان
البطاطس تتحمر بسرعة
كروكيت بطاطس
كروكيت بطاطس شهية و سهلة
التحضير
المقادير:
اربعة حبات بطاطس متوسطة الحجم
بيضتان
ملعقتان اكل نشا درة
ملح
فلفل اسود
بقدونس مفروم
زيت للقلي
كروكيت بطاطس
بطريقة : @aljowharaN





التبوله الحاره قلوتين فري
نطحن واحده بصله وعلي النار بزيت
الزيتون حتي تذبل بدون ماتحمر وعليها
صلصه ملعقة ورشه ماجي قلوتين فري
والكينوا بعد سلقها وتقلب جميعا حتي تبرد

بقدونس مفروم و1 بصل اخضر مفروم ناعم
وقليل من النعناع وسماق ثم اضع الخليط
بعد مايبرد وتقلب جميعا
الصوص شطه كريستال ودبس الرمان وملح
وعصير الليمون وتخلط جميعا وبالعافيه
ايذان

@glutenfree2013



سلطة الجرجير بدبس الرمان
قلوتين فري
جرجير مقطع كبير يفرش بصحن التقديم
طماطم مقطع توزع فوق الجرجير
شرايح زيتون
حلوم مبشور
الصوص
دبس رمان + زيت زيتون
ملح وفلفل اسود وليمون
ثم يضاف الصنوبر وهو اساسي وليس
للتجميل

ام تركي



كفته البطاطس قلوتين فري
المكونات اربع بطاطس متوسطه مسلوقه
٢صدور دجاج بصله متوسطه بقدونس
بهارات ملح بيضة
كوب بقسماط خالي من القلوتين

الطريقة : يسلق الدجاج مع البصل لمدة
عشر دقايق ثم نضيف البقدونس عليه
ونفرمه بالفرامه ثم نضيف البطاطس
المهروسه وبيضه نص كوب بقسماط خالي
من الجلوتين او خبز يابس مسموح
والبهارات اللي تحبين انا حطيت نصف م ص
بهارات مشكله وفلفل اسو وتكور كور صغيره
وتدحرج على بقسماط النص الباقي يكون
بصحن حتى تتغطى الكفته من جميع
الجهات وتقلى بزيت حار وبالعافيه
ام فارس



طريقة عمل المسبك
المقادير:
بطاطس وباذنجان مقلي
فلفل وطماطم وماجي مطحون سوا
الطريقة:
يوضع الطماط والفلفل والماجي المطحون في قدر ليما
يستوي شوي ثم توضع البطاطس والباذنجان المقلي ثم
حركيه وامرسيه (اهرسيه) بالملعقه الخشب ليما يتجانس
مع بعض .. وبالعافيه
@N0lh
منال الدوسري





@glutenfree2013
كبه الارز والدقيق قلوتين فري
تسلقين ارز المصري مع شويت ملح
بعد ميستوي ويبرد تعجنيه مع الدقيق الخالي
من القلوتين وترشي عليه كمون وفلفل احمر
ناشف وبعدين تكوريه وتحشيه بحشوت اللحم
الحشوه نفس حشوت السمبوسه
وبعدين تقليه با الزيت
الكميه : كوب رز ونص كوب دقيق خالي من
القلوتين
ام سامي
GLUTEN Freee
MAHER
@glutenfree2013
كبه الرز قلوتين فري
انقع رز مصري ممكن كأس واسلقه نصف
سلقه واصفيه من الماء، اسلق بطاطس
حبتين كبيره،، لحم مفروم تقريبا زي
مقاس الرز،، يفرم جميعه بالفرامه مع حبه
بصل وملح وبهارات وكمون فلفل اسود ،، بعد
الفرم افضل مرتين يفرم وتكون العجينه مو
لينه زي الفطائر،، نبدأ نحشي الحشوه
المفضله عندك لحم او دجاج واضافه
صنوبر معه ودبس الرمان ،، ونسكرها ونقلها
وصحتين
ام هشام



GULTEN Freee
MAHER
كرات بطاطس محشية موزريلا قلوتين فري
٢ حبة بطاطس متوسطه مسلوقه
بعدين نهرسها ونضيف لها صفار بيضه
وشوية بقدونس وملح ورشة فلفل اسود وتخلط
زين ..وتحشيها جبنه موزريلا و نكورها
ونغمسها في بقسماط قلوتين فري ثم تقلى
وبالعافيه
فوز
@glutenfree2013
@glutenfree2013
كفته البطاطس والدجاج قلوتين فري
بطاطس مسلوق بماء وملح يخلط معها
(جزر مبشور وكزبره وبقدونس جبن كرافت
مبشور عصره ليمون وملح وفلفل اسود و
وكمون صدور دجاج مسلوقه ومنتفه اشوحها
على النار مع ثوم وبصل وبهارات) واخلطها
مع بعض واكورها واغمسها في بيض او لبن
وبعدها في دقيق الذره البيضاء
وبعدها خليها في الثلاجه اقل من ساعه
واقليها
واذا كانت الكميه كبيره تنحط في علبه
وتتغطى بمناديل وتحفظ في الفريزر لمده
شهرين او 3 شهور مايتغير طعمها
ام ضي
صورالوصفات لله
وليست للبيع

معجنات



@glutenfree2013
GULTEN Freee
MAHER
سندوتشات بالصاج فري قلوتين
كاس دقيق ذره بيضاء
2 ملعقة حليب بودره
وماء للعجن
واربع ملا عق زيت
الطريقه
تخلط جميع المقادير وتكون العجينه
سايله بعدين تعمل الصاج وتحشى بأي
حشوه وتلف
دانة
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
فطايرمقلية فري غلوتين
كاستين دقيق . علبه قشطة .
ملعقتين جبنة حامضة المراعي .
ملعقه صغيرة ملح . نص بيالة زيت .
ملعقه صغيرة بكنج بودر . نص ملعقه
كبيرة خميرة وتعجن بماء حتى تصبح
متماسكة وتترك لتتخمر من ساعه إلى
ساعتين ثم تشكل وتحشى حسب
الرغبه وتقلى
أمل
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
بيتزا الكيري فري غلوتين
تدهن الصينية شوية زيت ونوزع فيها
5 حبات جبن كيري مقطع صغير
ونضع في الخلاط كاسة شاهي حليب
4 بيضات/رشة ملح/كاسة شاهي زيت
5 ملاعق دقيق جلوتين فري
ملعقتين صغيره سكر
ملعقه وربع كبيره بيكنج باودر
ويخلط ويصب على الجبن
ويرش على الوجه صلصة البيتزاء
الجاهزه ثم نضيف فلفل بارد مقطع
صغار وجبن موزاريلا مبشوره و زيتون
شرائح ثم ندخلها فرن حار من تحت
20 دقيقه تقريباً ثم تحمر من فوق
وسن
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
عجينة فطائر خالية من الجلوتين
1كاس دقيق رز
1/2 كاس دقيق رز غروي
1/2 كاس دقيق تابيوكا
3/4 ملعقة شاي صمغ زانثان
1 ملعقة شاي بكنج بودر
1 ملعقة شاي خميرة
1/4 كاس سكر
رشة ملح
تخلط مع بعض ويضاف عليها بالترتيب :
1/4 كاس زيت
بيضة
1 كاس لبن
تخلط إلى أن تتماسك وممكن إضافة ماء عند الحاجة
" أول ما بدت تعجن تماسكت العجينة بس خليتها تعجن 5 دقايق
وذابت العجينة فزدت عليها دقيق رز بالتدريج لين تماسكت "
تترك تخمر ساعة
ام أسامة
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
3
5
6
2
1
4
صورالوصفات لله
وليست للبيع
قطيرة البيض فري غلوتين
بعد تخمر العجين نفردها عريضة
شوي ونعمل لها جوانب مرتفعة بشكل
دائري ونضغط بأصابعنا في المنتصف
حتى يثبت بداخلهاالحشو ثم نخبزها
على الجهتين بالخبازة ونطلعها ونصب
بداخلها البيض المخفوق مع زيت
الزيتون ونرجعها على الشبك الداخلي
ثواني بسيطة ليستوي البيض
انعام
*العجينة المستخدمة لعمل الفطيرة
طريقة ام اوس
عجينة خبز ومخبوزات
فري غلوتين رقم(2)
فطائر الذرة المقلية
كاس دقيق ذرة صفراء
3ملاعق كبيرة دقيق رز
3ملاعق كبيرة تابيوكة
ملعقة صغيرة ملح و خميرة
وملعقة كبيرة صمغ الزانثان
فنجال قهوة زيت
كاس ماء للعجن
تخلط النواشف سوا ويفركن بالزيت
ويعجنن بالماء وتترك لتخمر نصف
ساعة ثم تشكل وتحشى جبن مثلثات
وتقلى بالزيت وتسقى شيرة
الطعم شبيه بمقليات سميد القمح
ام أوس
GULTEN Freee
MAHER


@glutenfree2013
كيكه مالحه قلوتن فري
فالخلاط: ٢ بيض+علبه زبادي+ملعقه ص
خل+ملعقه سكر+قليل ملح+نص ك
زيت+ملعقه كبيره جبن سايل.
تخلط المكونات وتضاف على: كاس دقيق(انا
خلطت نوعين) +ملعقه ك bp+ملعقه ك
سماق+ملعقه ك اوريقانو+قليل ثوم بودره
حسب الرغبه
توضع في قالب التارت وتخبز
وبعد ماتبرد نضع الحشوه حسب الرغبه
(لبنه+جبن فيلادلفيا+جبن مثلثات)
جواهر
GULTEN Freee
MAHER
الفطاير الشبكه
1/2كاس دقيق فري
3ملاعق ذره بيضاء
ملعقة (حلا) بكنج بودر
بيضة ذرة ملح حليب للعجن
اخلطيها بمضرب البيض وسويها على
الصاج زي المصابيب
ام أسامة
١
٣
٢
GULTEN Freee
MAHER


@glutenfree2013
منتو بالسبانخ قلوتين فري
كوب دقيق رز وملح قليل
وملعقة اكل تقريبا زيت والماء توضع شويه
شويه علي حسب تماسك العجينه في اليد
ثم تفرد مستخدمه النايلون وتحشي
بالسبانخ وتلف مثل (السبرنق رول) وتوضع
في الصينيه ويرش عليها كريمه السائله
وملح وفلفل اسود وقليل ماء وعلي النار حتي
تفور وتصب عليها واخيرا الجبنه المازريلا
وفي الفرن مغطاه بالقصدير ويترك نصف
ساعه حتي تستوي تقريبا علي نار هادئه
عشان لاتنشف الكريمه وبعدين تحمر
الوجه
حشوه السبانخ
اولا نشوح السبانخ حتي تنشف الماء
واخرجها بعدين نحمر بصل علي النار وثوم
واضع عليها السبانخ وملح وفلفل اسود
وبابريكا وملح ليمون
ايذان
شابورة الدخن
في الخلاط ثلاث بيضات مع ثلاث
ارباع كاس سكر وثلاث ارباع كاس
زيت يخلط م كBBوكاسين دخن
وتكون الخلطه ثقيله وتصب في
صينيه تيفال وسط
المصدر :ام سليمان
GULTEN Freee
You Tube
MAHER


خبز
الصحن الاول
كوب رز مصري مطحون
نص كوب تبيوكا
ملعقتين سكر
ملعقتين صغار صمغ زانثان
ملعقة كبيرة خميرة فوريه
ينخلطون سوووا ..
الصحن الثاني
بيضتين نص ملعقة صغيرة ملح
ملعقتين زيت زيتون ملعقة صغيرة خل
ثلاث ارباع كوب ماء
ونخفقهم ثلاث دقايق وبعدين نحط
عليهم الخلطة الاولى حقت الطحين
ونعجن اذا احتجتي طحين حطي
تبيوكا واعجني ..بيصير العجين
يلزق مو زي عجين الفطاير ..تفرشينه
بصينية بيكون صعب شوي فرشه يلزق
ومايمشي زين..بعدين تخلينه يخمر
نص ساعة بعدها تدخلينه بالفرن
بس يكون مولع قبل على حرارة 218
مايطول عشر دقايق وحمريه وعافية
المصدر :رهام
كريب
الطريقه :
كاس دقيق الارز
كاس دقيق ذره
4 كاسات حليب
شوي ملح
3 بيضات
تخلط بالتدريج ثم تترك لمدة ساعه
وبعدها تضيفون شوي زيت زيتون
وتبدون تسوونها وبالعافيه
المصدر ام فهد

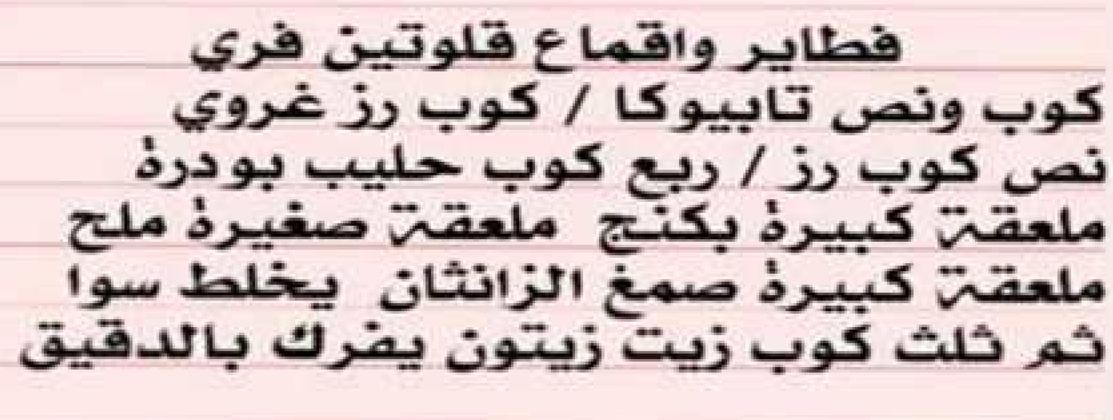


فطائرقلوتين فري
(مخلوط متساوي من كيس التايبوكة والرز
والرز الغروري)
2ك دقيق من الخليط السابق
4ملاعق حليب بودره
ربع ملعقة صمغ زانثان
ونصف ملعقة بكنج بودر
نصف كاس موية مخلوط معها ملعقة سكر
وملعقة خميره
4ملاعق زيت زيتون
بيضة وبلغطاء خل ابيض وشوي موية
يخلط جيد ثم يضاف للدقيق ويعجن جيدا
يخمر ساعة ثم يشكل ويخمر عشر دقايق
ويخبز بالخبازه

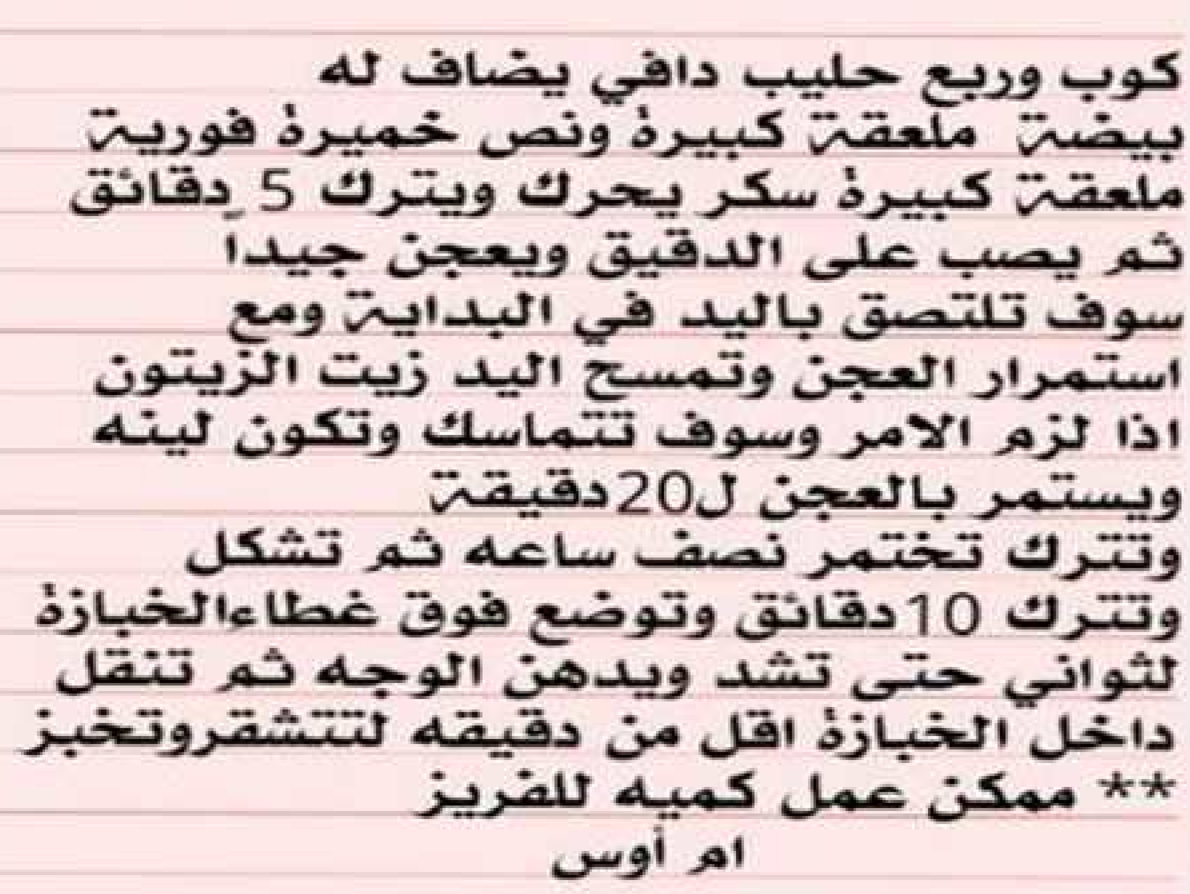
ام رهف

@glutefree2013





فطاير واقماع قلوتين فري
كوب ونص تابيوكا / كوب رز غروي
نص كوب رز / ربع كوب حليب بودرة
ملعقة كبيرة بكنج ملعقة صغيرة ملح
ملعقة كبيرة صمغ الزانثان يخلط سوا
ثم ثلث كوب زيت زيتون يفرك بالدقيق



كوب وربع حليب دافي يضاف له
بيضة ملعقة كبيرة ونص خميرة فورية
ملعقة كبيرة سكر يحرك ويترك 5 دقائق
ثم يصب على الدقيق ويعجن جيداً
سوف تلتصق باليد في البداية ومع
استمرار العجن وتمسح اليد زيت الزيتون
اذا لزم الامر وسوف تتماسك وتكون لينه
ويستمر بالعجن ل20دقيقة
وتترك تختمر نصف ساعه ثم تشكل
وتترك 10دقائق وتوضع فوق غطاءالخبازة
لثواني حتى تشد ويدهن الوجه ثم تنقل
داخل الخبازة اقل من دقيقه لتتشقروتخبز
** ممكن عمل كميه للفريز
ام أوس



كريب خالي من القلوتين
فالخلاط:
بيضتين
٢٠٠مل حليب
فنجان سكر
فنجان زيت
نص م ص bp
ثلث كاس ماء
نخلطهم ثم نضيف مقدار من الدقيق حتى
يصبح قوامه اخف من الكيك.
جواهر

@glutenfree2013



خلية نحل قلوتين فري
كوب ونص تابيوكا كوب رز غروي
نص كوب رز / ربع كوب حليب بودرة
ملعقة كبيرة بكنج ملعقة صغيرة ملح
ملعقة كبيرة صمغ الزانثان يخلط سوا
ثم ثلث كوب زيت زيتون يفرك بالدقيق

كوب وربع حليب دافي يضاف له
بيضة ملعقة كبيرة ونص خميرة فورية
ملعقة كبيرة سكر يحرك ويترك 5 دقائق
ثم يصب على الدقيق ويعجن جيدا
سوف تلتصق باليد في البداية ومع
استمرار العجن ومسح اليد زيت الزيتون
سوف تتماسك ويستمر بالعجن ل20دقيقة
وتترك تختمر نصف ساعه ثم تشكل وترص
بالقالب وتغطى وتترك 20دقيقه تخمرمرة
ثانيه ثم يدهن الوجه بيضه وشوي حليب
ويرش سمسم وتغطى قصديروتدخل فرن
مشغل مسبقا حرارة عاليه من الاعلى
والاسفل ورف الفرن بالوسط وبعد اكمال
13دقيقة يزال القصديرليتشقر الوجه
ثم تسقى شيرة وبالعافية....
**هذي العجينة لكل الاستخدامات
ام أوس

صورالوصفات للـ
وليست للبيع


GLUTEN Freee
MAHER
@hkaya_h_s
بان كيك خفيف بالقرفه...
نصف كاس نشاء ذره +نصف كاس
دقيق ارز+ملعقه شاي بكنج
بودر+ملعقتى طعام سكر+بيضه
+نصف ملعقة طعام قرفه+رشة
ملح+كاس لبن ..
نعجن..ونصب ..عل مقلاة ..نترك
هنا تحمر من اسفل ..ثم نقلب على
الوجه ..الثانى هنا ..تحمر.
بأمكانكم ..استبدال دقيق الارز
والنشاء باى دقيق gf
..والف صحه وهنا
@glutenfree2013
بانكيك قلوتين فري
وايضامن الحليب والبيض
المقادير
نصف كوب دقيق دخن/ نصف كوب دقيق
ذره/ربع كوب نشا ذره
ربع كوب دقيق رز غروي
ملعقتين صغيره بكنج باودر
ملعقه صغيره بكنج صودا/ملعقه صغيره
صمغ زانثان/رشه ملح /رشه فانيليا/ملعقتين
كبيره سكر/ كوب عصير تفاح الربيع
كوب وربع ماء
الطريقه
ننخل الدقيق مع البكنج باودر والبكنج
صودا والصمغ وباقي المقادير الجافه ثم
نضيف العصير والماء ونخلط بالخلاط
الكهربائي لمده ٥ دقائق ثم نخبزه في صاج
نصف مقادير الخليط تخلط بملعقه شوكولا
باودر لعمل بان كيك بالشوكولا
مقادير صوص الشوكولا/ملعقتين حليب
مكثف محلى /ملعقه بودره الشكولا ونخلطها
نضيف العسل للبانكيك الساده مع قطعه
زبده..وبالهنا
ام لين
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
الكريب فري قلوتين
المقادير
كوب طحين ذره بيضاء منخول
كأس ونصف حليب سايل
بيضه
ذرة ملح
ملعقة سكر
ذرة فانيليا
ملعقتين زيت
اخلطي المقادير جميعاً ثم صبيبيها
ثم أحشيها نيوتيلا ورشي عليها سكر
بودره اذا رغبتي
ام زياد
صورالوصفات لله
وليست للبيع


GULTEN Freee
You Tube
Hotmail
MAHER

شوربات



@gllutenfree2013
حريره سعوديه فري قلوتين
نص كيلو لحم / ٣ حبات طماط
علبه معجون طماط/بصله كبيره
خمس ملاعق زيت
كوب حمص منقوع بماء حار
ربع كوب عدس احمر
ملعقه دقيق رز غروي بهارات مشكله
ملعقتين ملح /لتر ماء ساخن
الطريقه :
نقطع البصل ونضعه في قدر الضغط
ونحمره ثم نضع اللحمه ونقلب الين
تتحمر ثم نضع البهارات والطماطم
والمعجون ثم نضع الحمص والعدس
ولتر ماء ساخن ونغطيه ونتركه لمده
ساعه ثم نضع عليه الرز الغروي مذاب
في ماء ثم الكزبره والملح ونتركهم
لمده ١٠ دقائق
ام لين
صورالوصفات لله
وليست للبيع
GULTEN Freee
MAHER
@glutenfree2013
شوربة ذرة فري غلوتين
تطحن الذره البيضاء موناعمه مره
وبعدين البصل والثوم يحمس ويضع
قطع لحم وطماطم بعد فرمها
بالخلاط والبهارات ثم مويه حاره
وتذوب الذره بمويه بارده ونضعها
بالتدريج على المقادير ونكسر معها
شعيرية عيدان الارز وليمون اسود مع
التحريك المستمر واذا بدت بالغليان
نخفض ع النار ونخليها على مهلها
ولازم التحريك المستمر لأن الذره
تترسب بقاع القدر يستغرق طهوها
نص ساعه أو أكثر شووي لين الحبوب
تلين قبل التقديم أضربها قوه
ام لمياء
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
شوربة الذرة البيضاء فري غلوتين
يحمس بصل مع زيت مع قطع لحم
وبعدين طماطم مطحون لحد
ماتتسبك ويوضع بهارات وملح وبعدين
موية حارة ويترك يغلي شوي بعدين
احضري الذرة البيضاء المجروشة
ملعقتين كبار وذوبيها في موية شوي
وتوضع على المرقة مع حبة ليمون
اسودويقصر عليهاالنار....
ام عبدالرحمن
*المطبق موجودة طريقته في وصفات
ام عبدالرحمن وبعض الاخوات
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
شوربة بالذرة البيضا فري غلوتي
تغسل الذرة المجروشة وتوضع
بقدرلتغلي واذا فارت طفي النار
وخليها
بعدين بقدر ثاني يقطع بصل وطماط
ولحم وصلصة وبهارات وليمون اسود
ويطبخ حتى يتسبك
ثم نجمع اللحم والليمون ونضيفه على
الذرة ونصفي البصل والطماط ونصب
عليه مويه حارة عشان ينزل طعم
البهارات تقريبا ثلاث ارباع القدر مويه
اذا فيه شوفان نضيف واذا مافيه مو
لازم ونضيف شعيرية ونقصر النار
وتطبخ نص ساعة او ساعة الاربع
ام تركي
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
حريره فري قلوتين
يحمس البصل والثوم والطماطم حتى
يتسبك ثم يطحن ويوضع عليه شوي
خردل حب مرقة دجاج او قطع دجاج
او قطع لحم حسب الرغبه
بهارات مشكله وزيادة فلفل اسود ملح
كاس ذره بيضاء مجروشه
وتترك تطبخ على نار هادئه لمدة
ساعه ثم يوضع عليها 2 ملعقة دقيق
شار مذوب بالماء
كزبره خضراء مقطعه صغير
ثم تترك تطبخ حتى وقت التقديم
حوالي نصف ساعه
ام فهد
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
شوربة المشروم بالدجاج فري غلوتين
يحمس بصل وثوم وفلفل بارد مقطع
صغير حتي يذبل ثم يوضع عليه
صدر دجاج مقطع صغير ويحمس معه
لمدة 5 دقائق ثم يضاف عليه مشروم
مقطع صغير ويحمس معه ويضاف
البهارات فلفل اسود بهار مشكل وملح
ثم يضاف مقدار كاس صغير ماء
ويترك ليغلي ربع ساعة ثم يضاف
كاسين صغير حليب المراعي مذوب
فيه ملعقه ونصف كبيره نشاء ثم
ملعقه كبيرة دقيق ارز ثم تضاف علي
الشوربه وتترك تغلي مدة 5 دقائق ثم
تقدم بعد وضع رشه بقدونس وكزبره
ام الوليد
GULTEN Freee
MAHER
صورالوصفات لله
وليست للبيع

شوربه الماش فري غلوتين
نص كوب ماش ٢جزر وسط ٢بطاطس
٢ك بزليا بصله طماطم ٢م ك زيت
ربع ملعقه كمون. نص ملعقه ص كركم
٣ونص كوب ما فلفل احمر
حسب الذوق
تقطع الخضار مربعات صغيره ثم
تضاف للماء وتوضع عليه البهارات
والملح ويحمر الكمون الحب حتي
يحترق ثم يضاف البصل حتي يحمر
ويضاف عليه الطماطم ويقلب حتي
يذوب الطماطم وتوضع علي الشوربه
بعد اضافه الماش وتترك خمس
دقائق ثم تقدم وبالعافيه
ام عبدالهادي

شوربه الذرة بالدجاج فري غلوتين
صدور دجاج مقطع صغير تحمس
ببصل وثوم وفلفل بارد ويضاف فلفل
أسود مطحون بهارات وملح حسب
الرغبه ربع حبه ماجئ غلوتين فري
ثم يضاف علبه صغيره ذره واحركها
مع بعض وبعدين نضيف الماء الحار
ونتركها تطبخ عشر دقائق ثم يذوب
ملعقتين كبيره نشاء بماء بارد قدر
التذويب ويصب فوقها وتترك 6 دقائق
ثم نطفي عنهاالنار وبعد الانتهاء
نزينها بكزبره وبقدونس مقطع صغير
ام الوليد


MAKATI
ancit Bihon
عيدان الارز
Rice Sticks
شوربه الخضار خاليه من القلوتين
خضار مبشوره
(جزر ..كوسه.. بطاطس)
تسلق في مرق (دجاج او لحم)
يضاف اليها شعيرية الارز او شعيرية
الذره وبعض البصل الاخضر
والبقدونس قبل التقديم
ام أسامة
شوربه الذره مره حلوه
دجاج قطع صغيره تحمسينه في بصل
وثوم وفلفل بارد ثم ثم الملح
والبهارات إلي تبين وبعدين علبه
صغيره ذره وماء تطبخ نصف ساعه
بعدين قبل تسكرينها ملعقه ونصف
نشاء محركه بمويه لتثقيلها تبين
تزيننها بكزبره بقدونس برغبتك.
وبالإمكان طحن البصل والفلفل البارد
ناعم بعد الحمس وقبل تضيفي
الدجاج للي مايحبون البصل يبين بس
حلوه مره
ام الوليد
GULTEN Freee
You Tube
MAHER


شوربة رقائق الارز
نضع الكمية المطلوبة مع المرق
وتترك لتغلي مع التحريك حتى لا
تلتصق اذا اصبحت الرقائق لينه بعد
20دقيقة تقريباً يضاف لها البهارات و
شرائح من البصل الاخضر وبقدونس
ام اسامة
markal
رقائق الأرز
المراعي
Almarai
جديد
كريمة الطبخ
اختيار الشيف
٢٥٠ مل
شوربة البطاطس
يحمس بصل مقطع صغير بزيت زيتون
ويبشر فوقه بطاطس مسلوق وحطيت
مرقة دجاج وفلفل اسود وكريمة طبخ
وملح
ام فهد





شوربه عدس قلوتين فري

نقطع بصل صغير ونحمسه شوي ونضيف
عليه لحم مفروم نصف كأس ونضع ملح
بهارات ماجي كمون باريبكا ثم نضع كأس
عدس اصفر ونضيف ماء بالتدريج حتئ
يتجانس العدس مع الماء لان اذا وضعنا
الماء دفعه واحده تكون المويه مفصوله عن
العدس ونضيف كذلك نصف كأس رز مصري
وبتدريج يضاف الماء مع التحريك وبالعافيه

ام هشام

شوربة

بصل وقطع دجاج وقطع جزر مع
بهارات وثلث القدر تقريباً مويه
تطبخ شوي حتى تستوي
بالخلاط
اربع ملاعق دقيق رز مصري مطحون
واربع ملاعق حليب وثلاث ارباع
الخلاط ماء
تصبينها على الشوربه بالقدر وتعلين
النار حتى تغلي بعدين تقصرين النار
وتحطين ذره حب وبازلاء وتخلينا شوي
تقريباً ربع ساعة اواقل
ملاحظة:ممكن استبدال الرز بالنشا
المصدر:ام تركي


شوربة البطاطس
4حبات بطاطس متوسطة الحجم
مقشرة ومسلوقة صدر دجاجة مسلوق
ومنتف وعلبة قشطة وذرة يوضع
البطاطس المسلوق مع القشطة في
الخلاط ويخلط ناعم مع قليل من ماء
سلق البطاطس ثم يوضع على مرقة
الدجاج مع الدجاج المنتف ويوضع
عليه قليل من الذرة و ملح وفلفل ثم
على النار حتى يغلي وتقدم مع قطع
خبز توست قلوتين فري محمصة في
الفرن
المصدر:ام عبدالرحمن
GULTEN Freee
MAHER
@glutenfree2013
GULTEN Freee
MAHER
شوربة نقانق فري قلوتين
نحمس ثوم مع قطعة زبده
ثم نضع قطع النقانق
3 كاسات حليب سائل
نصف كاس كريمة طبخ
ملح وفلفل اسود وكزبره ناشفه
نذوب 4 ملاعق دقيق الرز في نصف كاس
ماء ونضعه على الخليط يترك على نار
هادئه لمدة نصف ساعه ..
وبالهناء والعافيه
ام فهد
@Gluten_freee



شربه ذره فري قلوتين

المقادير /صحن صدوردجاج
4كاسات ماء علبتين ذره صغيره
اوعلبه وسط
4 ملاعق نشاء ذره
نصف كيس شعيرية رزحسب الرغبه
50 جرام زبده
ملح علبتين حليب بوني
الطريقه
نسلق صدور الدجاج ونضيف له هيل
وقرفه مطحونه ثم نصفيه ونفتفت
الدجاج ونسيح الزبده ونضيف له الماء
وحليب البونى والنشاء والملح ونحرك
وقبل مايفور نضيف صدورالدجاج والذره
والشعيريه ويترك حتى يستوى
واذا كانت ثقيله تخفف بحليب البونى
ام لينا

@glutenfree2013

شوربة العدس فري قلوتين
*2 بطاطس و 2 جزر معكبات 2سم
وكذلك 1 طماطم و 1بصل
* 1 كوب عدس اصفر نظيف
* 10 كاسات مويه
* ملح
* كمون وفلفل مطحون
** مرقة العلالي 1مكعب
***الطريقة
تسلق جميع المقادير حتى تستوي ثم
تهرس بالخلاط اليدوي إذا كان موجود
أو ننتظر حتى تبرد ونخلطها بالخلاط
وتزين بالكزبرة الخضراء وبالعافية
ام عزام



اطباق رئيسة



@glutenfree2013
كباب فري قلوتين
المقادير /ربع كيلو لحم مفروم
بصله مفرومه /ربع ربطة بقدونس
ملعقة زيت زيتون/ملح/ فلفل اسود
ملعقتين بقسماط قلوتين فري واذ ا
لم يوجدملعقتين دقيق فرى قلوتين
الطريقه/نخلط جميع المقاديرالسابقه
خلطاجيداثم تكوروتترك ربع ساعه
ثم تدخل الفرن على درجة18بعدان
تستوى يجهزفي قدراخربقدونس ثم
نضع فوقه الكباب ويبخر بالفحم
الصوص(علبه صغيرة زبادي ملعقتين
طحينيه سايله/رشة ملح رشة فلفل
اسود/عصيرنصف ليمونه)
ام لينا
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
داوود باشا قلوتين فري
لحم أو دجاج مفروم
بصلة مفرومه
بهارات
ملح
فلفل أسود
قليل من دقيق الحمص
تخلط مع بعض وتكور وتدخل الفرن
لمدة 10 دقائق فقط لتتماسك
ثم توضع على الصلصة (الكشنة)
تترك حتى تنضج على النار
تقدم مع الرز الأبيض
هند
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
البرياني فري قلوتين
كيلو لحم / رز بسمتي ٤ كاسات
٢ لبن زبادي /٢ حبه طماطم
علبه صلصه/ ملعقتين ملح/ ربع ملعقه
فلفل اسود/ربع ملعقه كمون/ ربع
ملعقه كركم /ملعقه بهار مشكل
للبرياني/٥ حبات بصل
نص حزمه بقدونس
نصف ملعقه صفار الزعفران
وربع كوب ماء الكادي /نصف كوب زيت
الطريقه.. نسلق اللحم في قدرالظغط
الضغط لمده نصف ساعه ثم نصفي
مويه اللحم ونضع ٦ كاسات منها على
الارزفي قدرخاص مع ملعقه ملح
ونسلق الارز نصف سلق علشان يصير
حبات نقطع بصلتين ناعم ونضع
الزيت ونضع اللحمه ونقلب الى ان
تشرب اللحمه الماء ثم نضع جميع
البهارات والطماطم الى ان تستوي ثم
نضع اللبن وصلصه الطماط وملعقه
ملح/ ونتركها لمده ٢٠ دقيقه
ونقطع البصل المتبقي شرايح ونقليه
ونقطع الكزبره
ونحضر قدر ونضع طبقه من الارز ثم
طبقه من اللحم والايدام ونضع
الزعفران مع ماء الكادي ونرش منه
قليل ونرش الكزبره والبصل المقلي ثم
نكرر الطبقات بنفس الطريقه
ثم نضع صينيه على البوتجاز ونضع
فيها ماء ساخن ونضع القدر في
الصينيه لكي يستوي الارز بحمام مائي
ولا يحترق .لمده ربع ساعه .. وبالهنا
ام لين
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
صينية البطاطس والدجاج
قلوتين فري
دجاجة مسلوقة ينزع الجلدوالعظم
وتفرم الدجاجة يشوح بصلة
متوسطة الحجم ثم نضيف الدجاجة
المفرومة وتتبل بالملح والبهارات
ملعقة ونصف دقيق خالي من
الجلوتين تشوح مع زبدة نضيف عليها
كوبين من مرق سلق الدجاج وتحرك
جيدا حتى يثخن قوامها
ونضيفها على خليط الدجاج وتحرك
على النار حتى تختلط جيدا
تسكب في صينية وتوضع جانبا
نسلق بطاطس حسب حجم الصينية
يهرس يضاف له ملعقة جبن سايل
ويتبل بالملح والفلفل
يوضع فوق الدجاج ويساوى السطح
جيدا ويرش بقسماط قلوتين فري
وتوضع في الفرن ليحمرالوجه قليلا
ام سميه
GULTEN Freee
MAHER
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
Uncle Ben's
انكل بنز
سليق حجازي فري قلوتين
يسلق الدجاج بإضافة البصل والثوم
والملح والهيل والمستكه ..
ينقع لمدة ساعتين 2 كاس رز مصري
مع 3 كاسات رز امريكي فري قلوتين
نضع الرز المنقوع بالقدر ويضاف إليه
مرقة الدجاج المسلوقه ويضاف زياده
ماء بحيث تكون نسبة الماء اعلى من
الرز بحوالي 3 سم ويترك على نار
عاليه حتى يتسوى الماء مع مستوى
الرز
وفي قدر اخر اضع على النار 2 لتر
حليب سايل مع ملح وفلفل اسود
وبعدالغلي اضعه على الرز عندما
يصبح مستوى الماء مساوي لمستوى
الرز ...ضعي نصف اصبع زبده و
اتركيه على نارمتوسطة لمدة 10 دقايق
فقط وبالعافيه
**الكميه تكفي عشر اشخاص
ام فهد
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
متبل الدجاج فري قلوتين
تتبل اجنحه الدجاج فالليل
التتبيل: لبن ثوم مهروس+ثوم
بودره+بابريكا+شطه+ملح+بهارات
مشكله+قرفه+خل+فلفل اسود
ثم يصفي ويدخل فالفرن يتحمر
ويستوي واذا استوى وجهز يكون مجهز
صوص حار وهو عباره عن :اصبع
زيده+شطه تقريبا نص كوب+ثوم
بودره+نص فنجان سكر +كسبره ناشفه
اخلي الصوص يطبخ دقايق وبعدين
اخلط الاجنحه مع الصوص
يقدم مع صوص الرانش
جواهر
صورالوصفات لله
وليست للبيع



@glutenfree2013

الطريقه

تسلقين بطاطس مويه وشوي ملح وتكون البطاطسه
مقشره بعدها تهرسينها مع ملعقتين جبن سايل ليما تصير
مثل العجينه .. تكوربنها ثم تحشينها باي شي تحبينه ..
طريقة حشوتي
تسلقين دجاجه بماء وشوي ملح وتكونين حامسه بصل
وطماط بعد ما تفتتين الدجاج المسلوق تخلطينها مع
الحميسه ويقطع معها شوي جزر وشوي بقدونس

الصوص الي فوق
علبة قشطه و 3 ملاعق جبن سايل تخلط ثم توضع فوقها ثم
حمريها شوي بالفرن .. وبالهناء والعافيه

.. منال الدوسري ..

@n0lh

صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
صينية دجاج بالجبن فري غلوتين
المقادير:بصل فلفل رومي صدور دجاج
مقادير الخلطه : جبن المراعي ٣
ملاعق وطحينيه ٣ ملاعق
مايوينز ٣ ملاعق وملعقتين قشطه
الطريقه : بصل تشوحينه بالزيت ثم
يوضع الفلفل الرفرومي والدجاج
والبهارات والملح ونخليه ينضج بعد
الأستواء يوضع في صينيه بايركس
ويصب جزء من الخلطه على الدجاج
ويقلب وباقي الخلطه يصب فوقه
وتدخل الفرن
ام لمياء
GULTEN Freee
MAHER
صورالوصفات لله
وليست للبيع
(دجاج صيني بالعسل ..)لذيذ بمعنى الكلمه
دجاجه منزوعة الجلد ومقطعه اثمان ..واذا رغبتو بدون
عظم ..+ 2..بصل مقطع ..جوانح رقيقه +نصف كوب بصل
اخضر +ملعقة كبيره نشاء. ملعقتين كبيره زيت زيتون
+ملعقه كبيره عسل كاسين ماء
الطريقه :
نضع الزيت على النار ثم نضع البصل ونشقره ..بعدها
نضيف الدجاج ..والبهار والقرفه والملح ..ونقلبه حتى
يشرب مائه ..ثم نضيف كاس الماء ونتركه يطبخ حتى ينضج
الدجاج ..بعدها نحضر كاس الماء المتبقي ونضع فيه
النشاء والعسل ..ونخلط جيدا ثم يضاف على الدجاج ويقلب
حتى يتخن او يثقل ..ثم نضع عليه البصل الاخضر ونحركه
ثلاث دقائق وبعدها يقدم ..والف صحه وهنا
@hkayah_h_s(حكاية عطر)


@glutenfree2013
مطازيزفري غلوتين
كاس ذرة بيضاء ملعقة
وسط صمغ زانثان تعجنن تعجن وتترك
ثلاث ساعات
ثم تعمل بآلة المطازيز نصف استواء
وبعدالانتهاء توزع
على مغلي المرق المعمول حسب
الرغبه اما بالدجاج اولحم مع قطع من
الخضارالمرغوبة وتترك لتنضج على
نارهادية نصف ساعه
***ملاحظة الذرة لازم تكون ناعمه
حتى تتماسك زي طحين البر العادي
ام أوس
صورالوصفات لله
وليست للبيع
(البسطيله المغربيه وعلى اصولها وglutenfree..بعد)
تجهز طرائق خبز الرقاق او العلاش تحصلوها بوصفاتي
سواء بالارز او بالارز ودقيقgluten free
المقادير:صدور دجاج بدون عظم وجلد كامله غير
مقطعه+..3بصل +لوزو صنوبر حوالي كاس او نصف
كاس +نصف كوب كسبره خضرا+نصف كوب
بقدونس+.5بيض+.3ملاعق زبده +نصف كوب جبن تشيدر
الطريقه :تذوب الزبده على النار ويضاف لها اللوز
..والصنوبر لين تتشقرو بعدها نصفيه. ونرفعهم ونضيف
للزبده البصل المقطع صغير ونقلبه ونضيف له البهار
والقرفه اهم شي القرفه والزنجبيل الاخضر المبشو.
والكسبره والبقدونس ثم نضيف صدور الدجاج ونقلبه ثم
نصب عليه ماء لين يكون يستوا الدجاج والبصل بعد
مايستوي الدجاج نخرجه عن القدر ونترك البصل يطبخ
لبين يذوب او نضعه بقدر ضغط لين يذوب مثل الزبده
وهنا هو سر البسطيله المغربيه ..بعدها نضيف للبصل
البيض المخفوق ونقلبه لين يستوي البيض نصف
استوا..ونتركه يبرد اما الدجاج نقطعه صغير ونخليه بصحن
لوحده والمكسرات نطحنها خشن لوحدها
الطريقه:نحضر قالب دائري نضع خمس رقائق وبين كل
وحده ووحه ندهن زبده ونترك اطرافها خارج الصينيه
والدائره جوا بعدها نضع خلطه البصل ونرش فوقها الدجاج
وبعدها المكسرات ثم نغطيها بطبقة رقائق وندهنهاونكرر
ممكن
تكون طبقتين او ثلاث والطبقه خبز الرقاق الاخيره نرش
فوقها الجبن التشيدر المبشور ونضع فوقها طبقه ثانيه
ونسكر الاطراف وندهنها زبده ..وبعد كذا ندهنها بيض
علشان تتماسك ..وندخلها الفرن لمدة 20..دقيقه او حتى
تتحمر ...
والف صحه وهنا
@hkayah_h_s(حكايه عطر)
Textgram



@glutenfree2013
12 Tacos kit
التاكوبالدجاج
تاكو جاهز فري غلوتين يحشى
الحشوه دجاج يحمس البصل ويوضع عليه الدجاج والبهار والملح وقليل من الخردل ويحشي فيه التاكو ويوضع عليه شرائح الجبن ويوضع قليلا في الفرن وبالعافيه علي قلوبكم
ام عبدالهادي
صور الوصفات لله وليست للبيع
(فطائر باسهل فلافل..يميييي)
اولا ..نجهز عجينة فطائر حسب الطريقه اللي تحبون (كاس دقيقglutenfree(شار) او المتوفر لديكم+كاس دقيق ارز ناعم+ملعقة خميره+بيالة زيت+ملعقه صغيره زنثان+ملعقة سكر+ ملح+3ملاعق كبيره حليب باودر+كاس ماء دافئ..
تعجن وتترك حتى تخمر
نجهز الفلافل..وهي كا الاتي :
بصله مفرمه ناعمه+طماطم مفرومه ناعمه +نصف كوب كسبره خضراء+نصف كوب بقدونس+ملعقه كسبره ناشفه حب+ملح +سمسم+ثلاث ارباع الكاس زيت +بيضتين+كاس دقيق حمص ملعقه صغيره بكنج بودر
ضع البصل والطماطم والكسبره والبقدونس والبيض. مع الكسبره الحب والملح والزيت بالخلاط ..
بعد الخلط تضيف كاس الدقيق والبكنج بودر ثم تحضر صينية فرن تدهنها.ونرش بالقاع سمسم بوفره ثم تسكب الخليط وندخلها الفرن. حتى يستوي بعدها نقطعها مستطيلات صغيره ..نفرد العجين ونقطعه مستطيلات ونحشيه قطع الفلافل . وتسكر وتدهن بالبيض .تدخل الفرن والف صحه وهنا
@hkayah_h_s(حكاية عطر)
Textgram

@glutenfree2013

خبزتورتيلا فري غلوتين
2كاس دقيق/1ملعقه صغيره ملح
1ملعقه صغيره سكر
1ملعقه صغيره باكنج بودر
2ملعقه كبيره زيت /ماء للعجن
تخلط المقادير الجافه مع بعضها
ويضاف لها الماء تدريجيا حتى تكون
عجينه متماسكه نفس سمك عجينه
الفطاير يقسم العجين الى كور وتفرد
ع سطح مرشوش بالدقيق
حتى تكون رقيقه
تخبز ع صاج مدهون بالزيت
العنود

الحشوه/صدوردجاج مقطعه مكعبات
2حبه بطاطس مكعبات ومقليه
2بصل قطع صغيرةْ خس قطع صغير
2طماطم مقطع صغيرةْ خس مقطع
صغير/فلفل اخضر بارد مقطع صغيره
2فص ثوم مهروس فلفل اسود مطحون
وملح حسب الرغبه يحمس البصل
حتى يذبل ويتغيرلونه ويضاف له
الدجاج يحرك حتى تجف مويته
ويضاف البطاطس وم/ك معجون
طماطم ودبس الرمان ثم الثوم
المهروس وم/ك مايونيزوجبن وكاتشب
ورشة فلفل والملح ونستمر بالتحريك
نشيلةمن الناروبضاف الفلفل البارد
والخس والطماطم ويحرك لتتجانس

صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013

دجاج مقلي فري قلوتين
صحن صدور دجاج ...يقطع الدجاج
مكعبات
وفي الخلاط علبة زبادي فلفل اسود
بودره ثوم بصله صغيره كزبره ناشفه
خل ابيض عصير ليمونتين صغيره
ملح وقليل ماء ثم توضع علي الدجاج
ويتبل ١٢ ساعه
ثم يوضع في البقسماط النوع الي
استخدمته شار ويوضع في اعواد ممكن
وضع حلقات بصل وفلفل بارد حسب
الرغبه ثم يقلي في زيت لمدةْ عشر
دقائق ملاحظه النار ماتكون عاليه
وتغطى مقلاه الزيت)
ام خالد

صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013

صينية شاورما فري قلوتين
المقادير/بطاطس مكعبات مقلي.صدور دجاج مكعبات.بصل مفروم.نص علبة لبن.ماجي فري قلوتين .فلفل اسود. كمون كزبره.ملح ليمون.زنجبيل بودره. صويا صوص خالي من القلوتين.
مقادير الخلطه/ملعقه مايونيز.ملعقتين جبنه كاسات.علبتين قشطة المراعي مع اضافة قليل من الماء ليسهل توزيعها على الوجه

الطريقه/يحمس البصل ثم نضع فوقه الدجاج ويقلب لمدة خمس دقايق ثم نضع البهارات واللبن الزبادي والصويا والملح ونضيف قليل من الماء الى ان ينضج بعد ذلك نضيف عليه البطاطس المقلي ويقلب لمدة دقيقه ثم يوضع في صينيه ثم نضع الخلطه على الوجه ويدخل للفرن ويحمر من فوق وبالف عافيه .
ام رغد

صورالوصفات لله وليست للبيع

@glutenfree2013

رزيتو ايطالي فري قلوتين
يحمس بصل وثوم ثم طماطه بزيت الزيتون ويوضع عليه اورقانو وفلفل اسود وشوي بهارات وملح وبعد مايتسبك يخلط بالخلاط ويوضع بقدر ويضاف عليه مرقة دجاج واذا غلى يضاف رز مصري يكون منقوع افضل واذا شرب الرز الماء يصب عليه كريمة الطبخ مقدار كاس او حسب الرغبه وشوي على نار خفيفه وعند التقدم ممكن رش جبن برميزان على الوجه
ام فهد

صورالوصفات لله وليست للبيع


@glutengree2013
شاروما بالخبز الجاهز فري غلوتين
الحشوة/ دجاج مقطع مكعبات بصل
جزر فلفل رومي ملح فلفل اسود كمون
يشوح الدجاج مع قليل من الزيت
وتوضع البهارات حتي يستوى
ثم يوضع البصل والفلفل الرومي
والجزر المبشور ويقلب لعدة دقائق
ويوضع عليه مايونيز وكاتشب
نحضرالخبز الجاهز ثم تزال اطرافه
بالسكين ويفك عن بعضه ثم تدهن
كل جزء بالجبنه السايحه وتوضع
الحشوه ويلف مثل الرول ويغلف
بالقصدير ويحمي في الفرن لمده ربع
ساعه قبل التقديم
ام خالد
صورالوصفات لله
وليست البيع
@glutenfree2013
دجاج بالمشروم فري قلوتين
صدور دجاج تتبل بملح وبهارات ودبس
الرمان وزيت زيتون وتوضع بمقلاة
وتقلب حتى تستوي وتتحمر شوي
وبعدين يصفى وتوضع
بصينية بايركس
وبنفس المقلاة يحمر المشروم حتى
ينشف من المويه ويبدأ يتحمر ثم
يضاف للدجاج
وبنفس المقلاة يوضع شوي مويه
وكريمة طبخ واذا بدأ يغلي يصب على
الدجاج وتدخل الصينيه بالفرن الحار
مدة نصف ساعه تقريبا وبدون غطاء
وبالهناء والعافيه
ام فهد
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
بروستد فري غلوتين
صدور دجاج بدون عظم مدقوقة ناعم
بعدين يغمس في النشا ثم في حليب وبيض
مخلوط مع ملح وفلفل اسودوبالاخير
كورن فليكس مطحون شبه ناعم
وبعدين ينحط بالفريزر ثم يقلى
ام مبارك
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
صدورالدجاج بالنشا فري قلوتين
انيقطع صدور دجاج مربعات وتشوح
مع زيت وبصل وثوم لحد ماتقرب
تستوي ويضاف عليها علبه زبادي
وشوي كاتشب وبهارات وكركم ونشا
الذره
ام ضي
صورالوصفات لله
وليست للبيع



@glutenfree2013
بطاطس بالباشميل فري غلوتين
المقادير:٦حبات بطاطس ٥ حبات
بيض لحمه مفرومه ملح فلفل
نص كاس كزبره/نص كاس بقدونس
مفرومين /علبة جبنة كرافت
المراعي مبشوره
الطريقه /تقطع البطاطس مكعبات
وتقلى وترص في صينية ثم توضع
اللحمه المفرومه
يوضع البيض في زبديه ويوضع عليه
الملح والفلفل الاسود وقليل خل
والكزبره والبقدونس وجبنه مبشوره
ويخلط ثم يصب علي البطاطس
ثم يعمل باشميل بدقيق فري او
بالنشا ويخلط ويوضع علي الصينيه
وتوضع في فرن حار من تحت ثم تحمر
من اعلي
ام خالد
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfrer2013
عجينة المرقوق فري غلوتين
حسب حاجتك لكل كاس دقيق ذرة
بيضاء (ناعمة جدا وهذا سر نجاح
العجينة) ربع ملعقة صمغ زنثان وشوي
ملح تعجن بماء حار وتترك ترتاح ربع
ساعة ثم تكور كور صغير بحجم صفار
البيض وتترك ربع ساعة اخرى. ثم
تفرد بوضع شوي دقيق تحت العجين
وشوي فوق العجين لتجنب الالتصاق
وعوافي عليكم
ام عبدالرحمن
صورالوصفات لله
وليست للبيع



@glutenfree2013
فلافل في صينية الكب كيك
كاس بليلة مطبوخة مثل الطريقة
المعروفة لطبخ البليلة توضع في
الخلاط الكاس مع ٢بيض ونص بيالة
زيت وبصل صغير وثوم وشوي كزبرة
وبقدونس ويتبل بالملح والكمون
والكزبرة المطحونة ويوضع نص ملعقة
باكينج باودر ثم يوضع في الصينية
الميني ويفضل وضع اوراق الحلى داخل
كل فتحه وتدخل الفرن
ام عبدالرحمن
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutebfree2013
صينية بطاطس فري غلوتين
بطاطس مقطعة مكعبات أوعيدان
حسب الرغبة تقلى وتصفى وتوضع
في الصينية
يقطع بصل وفلفل ألوان ويشوح بزيت
زيتون ثم نضيف قطع الدجاج او
اللحم المفروم وشوي ليمون ومعجون
طماطم وملح وبهارات وربع كاس ماء
ويترك على النار حتى يتسبك ويصبح
صوص ثقيل
ثم يوضع على البطاطس ويرش أنواع
من الأجبان وتزين بالكزبرة المفرومة
وتدخل الفرن من فوق فقط حتى
يذوب الجبن وبالعافية
ام تركي
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
بابيا اسبانيه غلوتين فري
نحمس بصل مقطع شرايح بزيت زيتون
واذا حمر شوي نضيف دجاج مقطع
طوال
نضع عليه ملح و بهارات وزعفران واذا
استوى نطفي النار ونضع عليه فلفل
بارد مقطع شرايح
نسلق الرز ثم نخلطه مع الدجاج
والسر في الطبق لازم القدر يكون
وسيع وجداره قصير ويترك على النار
نصف ساعه
اصل الطبق بالجمبري والسمك
واستبدل بالدجاج
ام فهد
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
بروستد بالفرن غلوتين فري
دجاجة ونصف مقطعة أثمان منزوعة
الجلد ترش بقليل من الفلفل الأسود
التتبيلة : بياض بيض علبة زبادي
قليل الدسم ملح وبهارات مشكلة نضع
قطع الدجاج في التتبيلة وتقلب فيه
خلطة الوجه : بسكوت مالح فري
يطحن ويقلب الدجاج فية ونضغطها
جيدا لتمسك بالبسكوت وندهن
صينية بزيت زيتون ونرص قطع
الدجاج فيها وترش بزيت زيتون
وتدخل فرن معد مسبقا من الأسفل
لمدة ساعة ثم نشعل من الأعلى
لتحمير الوجه
ام سميه
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
فلافل غلوتين فري
كوبين حمص منقوع يفرم مع نص
كوب بقدونس ونص كوب كزبره وربع
كوب شبت وفصين ثوم وحبة بصل
وحبة فلفل حار
ويفرم مرتين وبعدين يضاف ملح
وبيكربونات وملعقة سنوت(كمون)
مطحون ويشكل ويقلي
ونقلي بطاطاوبادنجان ونحطه طبقات
مع الفلافل في بايركس ويصب علية
خليط من(ملقعة طحينيه وعلبة روب
واربع ملاعق مايونيز وشوية ملح)
ويسكب عليه ويدخل الفرن وبالعافيه
ام مبارك
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
جريش فري غلوتين
٢كاس ذرة بيضاء مجروشة تخمر في
ماء حار لمدة ساعة يحمس بصل مع
زيت مع كمون مع قطع لحم صغيرة او
دجاج صدور ثم توضع الذرة ويوضع
عليها الماء المغلي تقريبا ارتفاع ٢سم
يترك يغلي الى ان ينشف الماء على
حرارة واطية حتى لايحترق ثم يوضع
كاس لبن ونص كاس حليب سايل
ويترك حتى يغلي ويوضع الملح
والكمون والفلفل الاحمر وتوطى النار
الي صغيرة جدا
ويكتم بقدر الضغط لمدة ساعة ونص
او اكثر حسب جرش الذرة بالامكان
الاستغناء عن قدر الظغط بقدر عادي
بس انا سويته بقدر الضغط وعافيه
عليكم (بالامكان وضع نص كاس رز
مصري وكاس ونص ذرة مجروشة)
ام عبدالرحمن
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
مضروبه فري قلوتين
1/2 كاس ذره مجروشه/1/2
كاس رز مصري / صدرين دجاج
مسلوقه (يمكن استخدام بقايا
من طبق سابق بدون جلد)
/3 كاسات مرق دجاج(البهارات
والملح في مرق الدجاج)
تجمع المقادير وتوضع علي النار
وبعدالغليان تخفض النارساعه
ونصف الى ساعتين مع التحريك
من فتره الى اخري حتي يذوب
الدجاج ويصبح مثل الخيوط
وبالعافيه (مشابه للهريس)
ام أسامة
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
ام أسامة
كودو
فلفل ملون شرايح/ بصل شرايح
تقلب على النار. ثم يضاف اليها
صدور دجاج مقطعه مكعبات
وتقلب ثم القليل من البهارات
واخيرا صلصة الصويا الخاليه
من القلوتين وتقلب حتي ينشف
السائل ونتاكد من الملوحه لان
الصلصه مالحه.
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
مرقوق غلوتين فري
يعجن مقدار من دقيق الذرة البيضاء حسب الكمية الي تحبينها مع ملح وصمغ زنثان بماء حار وتترك لمدة نصف ساعة ثم تكور كور صغيرة وتترك ربع ساعة اخرى ثم تفرد على ورق بلاستيك طبقة من فوق وطبقة من تحت حتى لاتلتصق العجين بالفرادة
ثم توضع على مرق المرقوق المكون من لحم محموس مع بصل وبهارات وملح وطماطم مطحون وصلصة ثم يوضع الجزر والفاصوليا الخضراء ثم يوضع الماء المغلي على اللحمة وتترك لمدة نصف ساعة حتى تستوي اللحمة توضع العجينة المفرودة اقراص ثم يوضع الخضار المكونة من الباذنجان والقرع والليمون الاسود والفلفل وتترك لمدة نصف ساعة اخرى حتى ينضج وبالعافية
ام عبدالرحمن
ملاحظة: اذا لم تنجح هذه العجينة يمكن استخدام طريقة الحمام المائي بس تكون العجينة سايلة تدهن بالفرشة على صاجة تيفال تحتها قدر ماء مغلي للتحكم في العجينة اكثر
صورالوصفات لله وليست للبيع
@glutenfree2013
صورالوصفات لله وليست للبيع
فلافل بطاطس فري غلوتين
نسلق بطاطس ثم نهرسها ونضع عليها بقدونس وثوم وملح ونضعها باله الفلافل وتشكل ثم توضع بالبيض ثم بالبقسماط ثم تقلى
منال
GULTEN Freee
MAHER


صورالوصفات لله
وليست للبيع
جريش فري
المقادير(تكفي من شخص لشخصين)
كاس ذرة مجروشه صفراء
ربع كاس أرز مصري
بصل مقطع قطع صغيره
فلفل حار 3 حبات
فلفل بارد مقطع قطع كبيره
(كمون .ملح.زيت او زبده)
ماء سلق الدجاج او اللحم كميه قليله
لبن كميه تتناسب مع ماء السلق
markal
Corn
for Pop Corn
500g
@glutenfree2013
1_ تغسل الذره والارز المصري مع بعض
وتنقع في ماء يغطي الكميه قبل الطبخ بوقت
كافي
2_يحمر البصل في الزبده اوالزيت على نار
هادئه ثم يضاف الكمون و الفلفل البارد ويقلب
مده طويله
3_ثم يضاف الفلفل الحار لمن يحبه ويقلب ثم
نضيف ماء سلق اللحم أو الدجاج ونضيف
اللبن ونتركه يغلي
4_نضيف الذره والارز بعد النقع على ماء
السلق ونتركه ينضج على نار هادئه مع
التقليب من فتره لاخرى
5_ بعد ان ينضج نضعه في طبق التقديم مع
وضع زبده او سمنه او كشنه حمراء او كشنه
بنيه حسب الذوق
الجوهرة
فلافل فري غلوتين
المقادير:كيلو حمص حب مغسول
ومنقوع من الليل وبالامكان تحطين
نص حمص ونص فول اصفر
بصلتين متوسطة الحجم
ثلاث فصوص ثوم ربع حزمة شبث
نص حزمة بقدونس نص حزمة كزبزة
حزمة بصل اخضرالأوراق فقط
الطريقة: يطحن الحمص مرتين مرة
لحالة ومرة مع الخضار والبصل والثوم
في طاحونة اللحم ثم يبهر بملح
وكمون وكزبرة مطحونة وقبل القلي
ضعي ملعقة صغيرة بكربونات
الصوديوم ثم يشكل بآلة الفلافل
ويوضع عليه السمسم ويقلى
قابلة للتفريز واذا قررتو تفرزنوها
لا تضيفون الكربرونات الابعد
ماتطلعونها من الفريز اذا ذابت عند
القلي بس
ام عبدالرحمن



بفتيك(ستيك)دجاج فري غلوتين
المقادير:صحن صدور دجاج
حبة بصله متوسطه
بهارات فلفل(اسودكمون كزبره قليل
قرفه ملح)
خل فري الكميه حسب الرغبه
اوممكن ليمون بدل الخل
ممكن اضافه فلفل احمر مطحون
التتبيلة في الخلاط:بيضتين مع فلفل
وقليل ملح تخلط في صحن
كميه من دقيق فري غلوتين اي نوع
بقسماط فري جلوتين(ممكن يطحن
الخبز الناشف او الشابوره)
الطريقة
1-تقطع صدور الدجاج شرائح رقيقه
كل قطعه ثلاث شرائح
2-ثم تدق حتي تصبح رقيقة
3- توضع عليها التتبيله وتترك اربع
ساعات و تعمل في الليل وتترك في
الثلاجه
4-تغمس شرائح الدجاج في الدقيق
ثم توضع في البيض ثم في البقسماط
5-تقلى في زيت علي نار هاديه
ام خالد
كباب غلوتين فري
1دجاج مفروم الوطنيه
1بصله كبيرة مفرومه
4حبات ثوم مفروم
ربع كاس كزبرة او بقدونس مفروم
1كاس توست او صامولي مفروم
ملح فلفل اسود و بهارات
تعجن المقادير مع بعضها وتكور كور
متوسطه وتقلى في الزيت وبالعافيه
العنود



برستد دايت (تطبيقي) فري غلوتين
دجاجة ونصف مقطعة أثمان
ومنزوعة الجلد تملح وترش بفلفل
أسود
تتبل ببياض بيضة وعلبة زبادي قليل
الدسم ورشة ملح وبهارات يقلب
الدجاج في التتبيلة جيدا
نحضر خلطة الوجه وهي عبارة عن
بسكويت خالي من الغلوتين يطحن مثل
البقسماط او توست فري يحمص
ويطحن ثم نضع قطع الدجاج فيه
ونضغطها جيدا حتى يلتصق بقطع
الدجاج
ندهن صينية بزيت الزيتون ونصف
قطع الدجاج فيها ويرش ايضا بزيت
الزيتون
توضع في فرن معد مسبقا من الأسفل
لمدة ساعة مع مراعاة تقليبها من وقت
لآخر حتى تتحمر من الجهتين
لذيذ وصحي بدون زيوت متعبه
العنود
@glutenfree2013
صينية كرات البطاطس فري غلوتين
يحمس البصل والثوم وصدور الدجاج
والفطر ويتبل بالزعتر البري مع فلفل
اسود ورشة ملح ثم يضاف الفلفل
البارد والبقدونس ويوضع في صينية
ثم يسلق البطاطس ويهرس مع
ملعقتين قشطه ورشة ملح وتكور
وتصف على الدجاج
بالأخير يخلط علبة قشطه مع
قشطة خفق وزعتر بري ورشة ملح
وتصب على البطاطس ويرش عليها
جبنة الموزاريلا وتحمر من تحت
وبالعافيه
حصة
صورالوصفات لله
وليست للبيع



بطاطس مشوية
تقطع البطاطس لنصفين وتحشى
بالجبن الخاليه من الجلوتن وتغطى
بالقصدير وتوضع مع الشوي تقريبا
لمدة ساعه +تشوى اصابع كباب
الوطنية + وتشوى الذره
وبالهناء والشفاء
ام ريم
بيتزا خالية من الغلوتين
كاس رز مصري مطحون
ربع كاس بكمنت ان امكن
بيضه ملعقة صغيرة خميره
ملعقة صغيرة سكرملعقة صغيرة بكنج
ربع كاس زيت ملعقة كبيرة حليب نيدو
كميه بسيطه من الصمغ العر بي
مذوب بماء
الطريقه :تخلط الخميره مع السكر
بماء دافي وتترك خمس دقائق وتوضع
على المقاديروتعجن وتخمر ساعه
تفردالعجينةويوضع عليهاالخلطه
وتغطى بقصديروتخبز ثم يزال
القصدير تحمر من اعلى
منال



مكرونة بحشوة الدجاج
تسلق المكرونه بمويه وزيت وملح
وتسلق صدور دجاج مقطعه صغير في
مويه وملح وبهارات ثم يحمس بصل
وثوم وفلفل بارد ويوضع عليه الدجاج
ويحمس سوا ثم يضاف بهارات زياده
وملح حسب الرغبه وملعقة صلصه
وشوي موية وتترك تتسبك وتسكرالنار
و بصحن اخلطي قشطه وملعقه جبن
ثم ضعي بالصينية طبقه مكرونه ثم
حشو الدجاج ثم طبقه مكرونه ثم
يصب فوقها القشطه والجبن المخلوط
ويرش الوجة بموزريلا
وتحمر بالفرن وبالعافيه
ام الوليد
جريش فري غلوتين
نحمس بصله صفيره - نحمس بصله صفيره في زيت
او زبده +كمون+ملح-حسب النوق +2 كاس لبن
+كاس ماء+ 2بياله ذره مجروشه +1بياله رز
مصري ......وبعد الفليان تخفف النار ...تنميل..
ويترك ساعه كامله مع المتابعه والتحريك
يمكن اضافة القليل من الماء حسب القوام المرغوب
عصرة ليمون حسب الرغبه
وبالعافيه
ام أسامة



الفلافل
الفلافل
المقادير
2 كاس فول أبيض منقوع مدة 24 ساعة
بصلة مع ثوم مقطع
قليل من الملح +فلفل أسود +كمون
ربع كاس من الماء
كاس بقدونس
الطريقة
تجمع المقادير ونضعها في الفرامة وتفرم عدة
مرات حتى تصبح ناعمة ومتجانسة ثم تشكل
بآلة الفلافل وتقلى في الزيت وتوضع ورق
للتخلص من الزيت وتقدم وبالهناء
aljowhara
@aljowharaN
طريقة عمل الفلافل
r.com/
DrbHRvp5MJ
صينية خضار فري قلوتين
طبقات بالترتيب
بطاطس مكعبات مقلي
كوسه مكعبات مقلي
حمسة دجاج مفروم مع البقدونس
زي حشوة السنبوسه
مع كوب كريمة طبخ المراعي
ثم يغطى الوجة الخلطة من
(علبة قشطة التاج مخلوطه مع
ملعقتين جبن كرافت سائل)
تدخل بالفرن النار من تحت نصف
ساعه وبعدين تحمر من فوق
ام فهد


anoudy
@anoudy1999
صينية البطاطس بالفرن
بطاطس شرايح رفيعه صفيتها في
الصينيه طبقه لحم عصاج بالبهارات
والملح
طبقه ثانيه بطاطس. رشة ملح
وكريمة خفق المراعي
وغطيتها في الفرن يمكن نص ساعه
بعدين رشةجبن علي الوجه غيرت
اللون وبالعافيه
ام أسامة



@glutenfree2013

دجاج الهمبرجر قلوتين فري
صحن صدور دجاج
بصله
3حبات ثوم
ملح بهارات فلفل اسو د وكمون
كزبره مطحونه - دبس الرمان
كلها في فرامه اللحم ثم تشكلينها اقراص
وممكن شوي بشوي زيت او قلي
وبالامكان فرم الدجاج في قطاعه البصل
مو لينكس اذا لم تتوفر فرامه اللحم
ام نايف

اسلقي رز ابيض بماجي وزيت وفي قدر اخر
بصل مقطع صغار وثوم مهروس وزنجبيل بودره
او طازج مهروس يحمس في زيت زيتون
تضيفين مكعبات الدجاج اذا ابيضت كامله
تضيفين ملح وبهار مهران بالكركم وقشطه
وصلصه واذا تبينها حاره مره زيدي بابريكا حار
خليه يتسبك شوي ثم كبي الرز فوقه بعد ما
يصير شبه استوا في بياله ذوبي شوي من
صفار اللحم وصبيه بشكل دائره فوقه ثم ذوبي
شوي من الصفار مع لون احمر وصبيه في
وسط الدائره الصفراء 5 دقايق يتسبك واغرفيه
من فوق لتحت عشان يختلط وبالعافيه يمكن
الطريقه تحسينها صعبه بالتنفيذ مرره سهل

ام أسامة

طريقة سهلة للبشاميل
اربع كاسات حليب مع اربع ملاعق
دقيق رز يوضع على النار مع التحريك
المستمر حتى يتكثف
بطريقة: @Littlejanno




كفتة السبانخ باللحم المفروم
المكوّنات و المقادير
نص كيلو لحم مفروم
حزمة سبانخ مفرومة
بصلة مفرومة
2فص ثوم مفروم
ربع حزمة كزبرة مفرومة
ملح
فلفل أسود
طريقة التحضير
في مقلاة بها القليل من الزيت نضع البصل ثم الثوم
والسبانخ ونحرك حتى تجف ماءه
يترك ليبرد ثم يضاف اللحم المفروم ويضاف له الكزبرة
المفرومة وتعجن
تشكل على هيئة أقراص وتوضع على الشواية وتشوى من
الجهتين ثم ترفع وتوضع في
صينية بايركس وتصف فوقها حلقات طماطم وتوضع بالفرن
الساخن حتى تذبل الطماطم
نضع قليل من الزيت في الصينية ثم نضع عليه فحمة
الجوهرة
@glutenfree2013
GULTEN Freee
MAHER
شيش طاوق قلوتين فري
نقطع الدجاج مربعات ،، ونحط بالخلاط
زبادي وحبه طماط ونِعناع وفلفل رومي
وليمون وملح وباربيكا بهارات وثوم ،، ونتبل
الدجاج فتره ،، بعدين نحطه بالاعواد
وندخله الفرن ،، اذا استوىً ندهن الوجه
بمايونيز وكاتشب ونحمره شوي ،، وبالعافيه
ام هشام



مكرونة بالبشاميل
تسلق المكرونه مع ملح وزيت
حشوة دجاج مجهزة(دجاجة مسلوقة
ومنتفة نتف صغار تقلب مع بصل
جزرمبشور وبهارات)
البشاميل (دقيق الذره الصفراء
وبيضه وكاس حليب وشويةملح شوية
وفلفل اسود)
تخلطين المكرونه مع حشوة الدجاج
بعدين تحطين الباشمل ويدخل الفرن
من فوق وتحت
المصدر :ام سارة
GULTEN Freee
MAHER
النجتس طعمها لذيذ
صدور دجاج افرمها مع بصل وثوم
وكزبرة وبعدين اكورها واغمسها في
بسكوت خالي من القمح مالح وتقلى
في الزيت
طبعا اعمل كميه وافرزنها
كل ما طولت في الفرامة صارت انعم
وافضل
المصدر:ام دلال
GULTEN Freee
MAHER


بروستد دجاج
المكونات
دجاج مبرد مقطع قطع متوسطه
زيت وبيض
كورن فليكس فري غلوتين مطحون
الطريقه
نغمس قطع الدجاج بالبيض ثم
بالكورن فليكس او بطحين الارز ثم
نضعه في زيت حار ونحطه على ورق
نشاف وبالعافيه
منقول من
om:f.a.h (@AMnool319)
GULTEN Freee
MAHER
@glutenfree2013
صينيه رزقلوتين فري
رز مسلوق مع ماء وماجي خالي من القلوتين
الحشوه : يحمس بصل ثم جزر ثم فلفل ثم
دجاج مفروم مع أضافه بهارات وملح وكمون
وباربيكا،، وأخير بقدونس وكزبره،، يمكن
أضافه بطاطس وباذنجان مقطع صغير
ومقلي نضع طبقه رز ثم الحشوه ثم رز،،
ثما نخلط ٣ ملاعق كبيره جبن سائل وعلبه
قشطه ومايونيز ثما ندهن الخلطه فوق
صينيه الرز وتدخل الفرن وبالعافيه.
ام هشام
GULTEN Freee
MAHER





شعيرية الارز

ام أوس

الكمية لشخصين

المقادير:

نصف كيس الشعيرية

نصف لترماء(كوبين)

اربع ملاعق زيت

ملح (حسب الرغبه)صلصة طماطم

ملعقةصغيرةمعززالنكهات جلوتاميت الصوديوم

بقدونس مفروم (حسب الرغبة)





الطريقة:

بعدغليان الماء مع الزيت والملح ومعزز النكهات نضع الشعيرية لتغلي على نار وسط حتى تنشف مع رفع خيوط الشعرية بالشوكةمن وقت لآخر(تركتها سبع دقائق) بعد مانشفت نضيف عليها ملعقتين من صلصة الطماطم المحضرة مسبقا ونرفعها بالشوكة حتي تتشرب الصلصة نقدمها في صحن ويوضع على الوجه مقدار من الصلصة وتزين بالبقدونس اوخضاروجبن موزاريلا


فيليه سمك قلوتين فري
فيليه سمك مقطع ومتبل بالطريقة
المعروفة لمدة ساعة
ثم يوضع في البيض ثم دقيق ذرة او
اي دقيق خالي ثم يقلى
او بطريقة اخرى دقيق ثم بيض ثم
بقسماط(كورن فليكس خالي
مطحون)ثم يقلى في الزيت
المصدر :ام عبدالرحمن
GULTEN Freee
MAHER
المقلوبة
بطريقة : @aljowharaN
المقادير
3 حبات باذنجان كبيرة
3 بصلات
كيلو لحم مقطع هبر
3 اكواب رز مصري اوعادي
ربع كزب لوز وصنوبر محمر للزينه (غير
ضروري احنا مانظيفه)
ملعقتين ملح
ملعقتين بهار مشكل
ملعقه صغيرة كركم
الطريقه
ا- اسلقى اللحم الى ان ينضج ثم قشري
الباذنجان وقطعيه بشكل طزلي او مدور ثم
اقليه بالزيت . قطعي البصل ناعما و اقليه
بالزيت نفسه ثم اغسلي الارز وصفيه من الماء
2- انثري قليلا من الارز في قاع القدر ثم
ضعي فوقه اللحم والباذنجان المقلي والبصل
ورشيه بملعقة صغيره من البهارات والملح ثم
اضيفي الارز ويمكن اضافة رشه من ماء
الزعفران بعد ذلك وضعي فوقه طبق مفرود
3- اضيفي ملعقة صغيرة من البهارات على
المرق المتكون من اللحم المسلوق واتركيه يغلي
لمدة 5 دقائق ثم اسكبيه فوق الارز بهدوء
وحرص بحيث يغطي المرق الارز بمقدار 2 سم
تقريبا ضعى القدر على نار متوسطة الى ان
يصبح سطح المرق بمستوى سطح الارز ثم
خفضى الحرارة واتركي الوجبه تنضج
4- اطفئي النار واتركي الوجبة لمدة 15 دقيقه
ضعي على وجه القدر صينيه مناسبة واقلبي
الوجبه فيها بحرص
5- زيني الطبق باللوز المحمر والصنوبر
وقدميه ساخن مع اللبن بالزبادي او سلطة
اللبن بالخيار


المقادير
1- دجاجه تسلق ويفتت لحمها مثل الشورما صغيره جدا
2- (2) بصل تقطع صغير
3- (2) فص ثوم
4- بهارات ملعقه صغيره
5- (2) فلفل رومي مقطع صغير (فلفل بارد)
6- علبه قشطه
7- علبه فطر مقطع او تونه حسب الرغبه (لكن لاعلم هل الفطر مسموح ام لا)
8- أربع حبات جبن كيري
9- نصف كاس جبنه مازو ريلا مبشوره واللي اعرف انها مسموحه واللي عندها شك تسال اخصائية التغذيه.
الطريقه
1- يوضع الدجاج المفتت كطبقه في الصنيه
2- يشوح البصل في الزيت ثم يوضع الثوم والفلفل البارد والفطر ثم البهارات ثم يوضع فوق الدجاج
3- تخلط القشطه والجبن في الخلاطه ثم تصب على ماسبق
4- يرش السطح بجبنه مازوريلا وتدخل الفرن حتى تسيح
تقدم مع الخبزالخالي من الجلوتين والسلطه وبالهنا والعافيه
الدجاج بالبشاميل
بطريقة : @aljowharaN
@glutenfree2013
GULTEN Freee
MAHER
بيتزا بالفلفل والزيتون
قلوتين فري
بيضتين وملعقه صغيره خميره فوريه
و٣كوب ذره صفراء واعجنها بحليب مراعي الي ان تصير مثل عجينه الكيك. واصبها في الصينية المدهونه بالزيت واقطع عليها فلفل رومي وزيتون اسود وجبن شرائح مراعي واحطها بالفرن وبالهناء والعافيه
ام أحمد





صينية البطاطس قلوتين فري

بصل وفلفل ألوان يتبل مع قطع دجاج
ويوضع بصينية بايركس
ثم يسلق بطاطس ويهرس ويتبل مع ملح
وفلفل اسود وشوي جبن وبقدونس او شبت
مفروم ثم يكور بآلة الايسكريم ويوضع
على الدجاج ويصب عليها قشطة الخفق
وجبن مازورلا وتدخل الفرن
وبالعافية

ام تركي

@glutenfree2013



صينية بطاطس بالتونه قلوتين فري

٦ حبات بطاطس
١بصل مفروم
٢ فلفل رومي
٢ علب تونه
بهارات (ملح ، فلفل ، كمون)
٢ ملعقتين طعام مايونيز (heinz)
٢ ملعقتين طعام كاتشب(heinz)
٢علبتين قشطه(المراعي)
6 ملاعق جبنه سايله (المراعي)

الطريقه :

تقطع البطاطس وتقلى بالزيت ورصيها في الصينيه ...
تكشني البصل وبعدها الفلفل الرومي
بعدين تضيفي التونه والبهارات وتحركيه
عالنار الين تستوي تقفلي على النار
وتضيفي الكاتشب والمايونيز وتحركيها
وتصبيها فوق البطاطس ...
واخلطي القشطه مع الجبنه لو ثقيله ممكن
تضيفي شويه كريمة طبخ ..
وصبيها فوق التونه وزينيها بالزيتون

ام دانة



داوود باشا قلوتين فري
لحم مفروم (يفضل لحم غنم)
2 بصل مفروم كبير .بقدونس ملح بهارات
كمون تعجن مع بعض وتكور وتترك في
ثلاجه حتى تتماسك
الخطوه 2نقلي صنوبر ويترك جانبا ثم في
نفس المقلاه نقلي كور اللحم
وتترك جانبا في صنية بايركس
الخطوه 3 نضع بصل مع زيت في المقلاه ثم
نضيف طماطم مطحون ومعجون طماطم
وملح وكمون وشوية ماء وملعقة دبس رمان
الى ان تتسبك ثم توضع على اللحم في
الصنية البايركس وتدخل الفرن اولا من
اسفل ثم من اعلى وتزين بالصنوبر
والبقدونس وبالعافية على قلبكم
منى

برجر

1 صحن (دجاج أو لحم) مفروم
1 بصلة مفرومة
ثوم (حسب الرغبة)
1/4 كوب بقدونس مفروم
ملح + فلفل أسود + بهارات
بيضة
بقسماط (يمكن استخدام بسكوت أو خبز مطحون)
تعجن المقادير جيداً ثم يضاف البقساط بالتدريج حتى
تتماسك ، ثم تشكل وتشوى في الفرن أو على
الصاجة أو باستخدام حماصة الخبز
* يمكن حفظها في الفريزر واستخدامها عند الحاجة


@glutenfree2013
صينيه البطاطس بالاجبان
قلوتين فري
٣ حبات بطاطس مسلوقه ومهروسه وعليها
ملح وفلفل اسود وجبنه تشدر مبشوره
وتعجن مع بعض
ونحضر الصينيه وندهنها بالزيت ونفرد
عليها البطاطس
وعلي الوجه جبنه برميزان ومازريلا وقليل
زيت زيتون وفي الفرن فقط من اعلي
التحمير وبالعافيه.
ايذان


@glutenfree2013
قرصان (مقشوش) فري قلوتين
كوب دقيق ذره بيضاء
ملعقتين نشا ذره
نص كوب ماء
ذرة ملح
ملعقه صغيره صمغ زانثان
الطريقه
توضع المقادير وبعدها تعجن وتوضع على
الصاج بحراره مناسبه ونفردها باليد بشكل
رقيق او بعلبة الشريط او بملعقه مستطيله
بحيث تفرد العجينه على الصاج بشكل
رقيق ونتركه قليلا على الصاج ويبدا يخرج
بشكل بسيط وينشف وييبس بعدها نشيله
بالملعقه وهكذا جميع الكميه ونضع عليه
مرقه لحم (نرشقه) وبالهنا
منال العنزي



@glutenfree2013



تاكو قلوتين فري

دجاج صدور مقطع يتبل ببهارات وباربيكا
وثوم وكركم وملح ساعه،، ثما نقطع بصل
شرائح نصف كميه الدجاج،، ربع البصل
يشوح حتى يكون بني غامق مره،، اما
الباقي يشوح نصف استوى ،، ويضاف لها
فلافل الوان شرائح ،، اما الدجاج نأخذه
لوحده ونشوحه حتى يستوي ثما يضاف له
البصل ،، يقلب شوي ثما نضيف عليه
كاتشب وسومطره وجبن شرائح وصويا ويقلب
مع بعض ثما يحشى التاكو مع دهن التاكو
بجبن سائل ثما دجاج ثما خس ،، ويمكنض
حشوه بدل التاكو تورتيلا او صامولي
وبالعافيه

ام هشام

GULTEN Freee
MAHER

@glutenfree2013

لحم مشوي في الفرن
خالي من القلوتين

المقادير

-لحم فخذ غنم منزوع العظم وممكن لحم بقري أو لحم إبل -زيت زيتون -زعتر
- روز ماري (أكليل الجبل)
- ملح وبهارات لحم
- خيط لربط اللحم(يفضل وليس ضروري).
- خل بلسمي خالي من الجلوتين

الطريقة:::

يتبل اللحم من الداخل بالزيت والملح والبهارات واكليل الجبل والزعتر وقليل من الخل البلسمي ثم يلف ويتبل بالملح من الخارج ويربط بالحبل ويوضع على النار في صينية ساخنة بها زيت زيتون ويشوح حتى ياخذ اللون المناسب ولا يترك ليحترق ثم يوضع عليه قصدير ويصب قليل من الماء و يدخل الفرن لمدة ساعتين في اول نصف ساعة حرارة عالية ثم نار خفيفة واذا استوى نخرجه من الفرن ويترك قبل التقطيع حوالي 10 دقايق ويزين اما بالخضار السوتيه او السلطة ، وبالعافية

ام عزام

صورالوصفات لله وليست للبيع





دجاج بالصلصه قلوتين فري

نتبل صدور الدجاج(خل بلسمك+خل ابيض+ثوم بودره+ملح وفلفل اسود+بابريكا+كركم)
يترك لمده لا تقل عن ساعه
ثم تغمس قطع الدجاج بدقيق قلوتن فري(انا استخدمت دقيق الرز)
ثم يغمس ببيض مخلوط مع حليب وملح وفلفل
ثم بقسماط قلوتن فري
يحمر الدجاج من الجهتين بزيت زيتون مع قليل زبده
نكون جهزنا الصلصه وهي عباره عن:
نحمس بصل وثوم وطماطم مقطع وطماطم مطحون وصلصه برينقو وملح وفلفل واوريقانو وبهارات...نترك الصلصه تتسبك
نضع الصلصه في صينيه الفرن ونصف الدجاج المحمر ثم نرش جبن بارميزان وموزريلا وتدخل للفرن لتذوب الجبنه وتكمل قطع الدجاج استواء مع الصلصه.

جواهر

صورالوصفات لله وليست للبيع





بطاطس سوفليه قلوتين فري
8 حبات بطاطس مسلوقة ومبشورة
ثلث كوب دقيق
50 جرام زبدة
3 صفار بيض مخفوق
جبن مبشور خالي من القلوتين
رشة ملح وفلفل أسود
200 مل حليب
3بياض بيض يخفق جيدا ويضاف له ملعقة
كبيرة ملح على دفعات
أثناء خفق البيض نخلط المقادير السابقة
مع بعض وتخلط جيدا وعندما يصبح
المارينق جاهزا(بياض البيض)يضاف إلى
البطاطس ويقلب بخفة من تحت لفوق
وويوضع في صينية فرن مدهونة على
حرارة 180 لمدة 20 دقيقة تقريبا ويحمر
الوجه من الأعلى
ام سمية



كفته فري جلوتين
لحم مفروم
1 بصله مفرومه بقدونس مفروم
بهارات مشكله الافضل فلفل وكمون
ملح زيت زيتون بقسماط قلوتين فري

الطريقه
تخلط كل المقادير السابقه ماعدا
البقسماط تضاف في الاخير
ثم تكور وتدخل الفرن
الصوص حبه زبادى صغيره ملعقتين
طحينيه سايله ملح عصير ليمونه
ام لينا

شـــعبيات سعودية




@glutenfree2013
قشد بالذرة قلوتين فري
يذوب زبدة ويوضع شوية موية ولبن
وبعدين نضيف دقيق الذره البيضاء
ونحركها ونخليها شوي على النار وبالاخير
نضيف التمر وتحرك وتترك على نار هاديه
ام غادة
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
محلى قلوتين فري
كاسين تمر مع اربع كاسات ماء يوضع على
النار حتى يذوب التمر (تقريبا عشر دقايق)
ثم يصفى الخليط بصفاية ثم ناخذ ماء
التمر ونضع عليه دقيق الذرة البيضاء مع
رشة ملح بالتدريج مع التحريك المستمر
حتى لايتكتل الدقيق حتى يتكون خليط
اثقل من الكيك ثم يترك على النار لمدة
ساعة ونصف وعند التقديم يزين بالزبدة
والفلفل الاسود
ام عبدالرحمن
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
عريكة قلوتين فري
المقادير /كوبين طحين ذره صفراء
واعجنهابماء او حليب مراعي الين تصير زي
عجينه الكيكه او أثقل واصبها في الصاج
واعركها وأحط عليها سمن وعسل
ام احمد
صورالوصفات لله
وليست للبيع


مقادير المصابيب:. بيضه
واحده +ملعقتين حليب
نيدو +رشة ملح+نصف
ملعقه صغيره خميره
+واحد ونص كاس
ماء+عشر ملاعق مليانه
دقيق الارز +ملعقه مليانه
زيت +بصل اخضر مقطع
صغير حسب الرغبه ..تخلط
جيدا وتترك حتى
تخمر..وتصبب..على الصاج
..وهني وعافيه
@hkayah_h_s(حكاية عطر)


@hkayah_h_s(حكاية عطر)
طريقته من الشيف افنان..لكن استبدلت الدقيق
بادقيق الارز..المقادير والطريقه:بيضه كبيره تخلط
مع قليل فانيلا وخمس ملاعق طعام زبده لينه
وربع كوب سكر ابيض وربع كوب سكر اسمر ثم
نضيف تقريبا كوب لبن او اقل ثم نضيف كوب
وربع دقيق الارز المصري مع ربع ملعقة زعفران
مع ملعقه شاي ونصف Bp وملعقتين شاي قرفه
ورشة ملح ويصب باوراق الميني داخل القوالب
وعلى الفرن وبعد ان يبرد يغمس بالزبده السائحه


@glutenfree2013
مراصيع فري غلوتين
ملعقة خميره. ذرة ملح.بيضه واحده.
نص كاس حليب سايل المراعي.
ملعقه صغيره جدا بكنج بودر.ربع
كاس زيت زيتون.رشة قرفه ناعمه
ورشة زنجبيل ورشة فلفل اسود.ومويه
دافيه كاسين تقريبا .تخلط بخلاط
الكيك ثم نضع الدقيق شوي شوي
واخلط لما تصير مثل عجينة البان
كيك واصبها دوائر صغيره على
الصاجه
فوزية
صورالوصفات لله
وليست للبيع

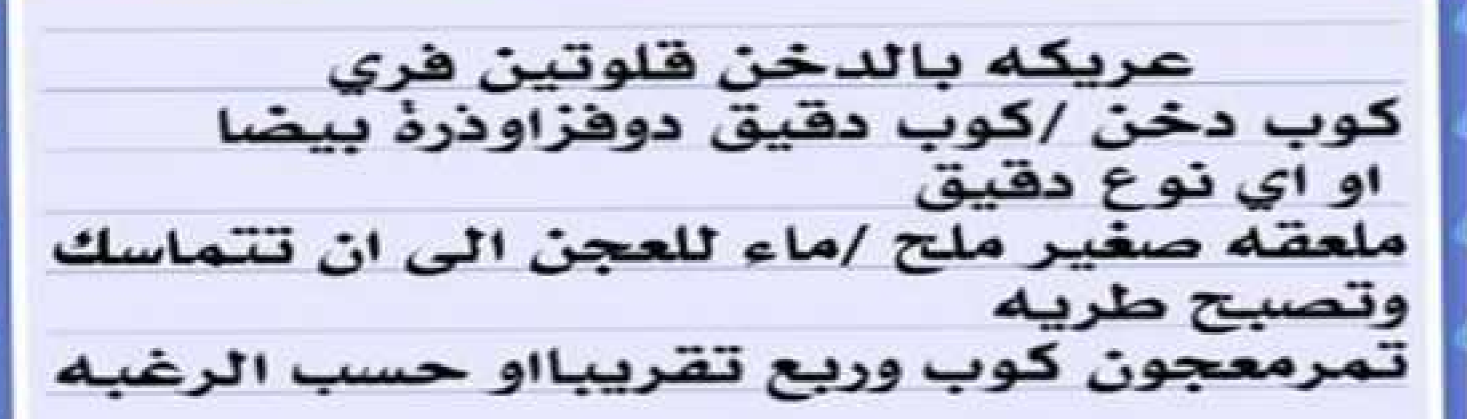

عصيدة التمر فري غلوتين
المقادير:
دقيق ذره صفراء تمر زبده
الطريقه :
نضع التمر على النار حتى يغلي
ويذوب ويصبح ثقيلا تقريبا نص
ساعه ثم نضع اربع ملاعق ذره تقريبا
بعد نخلها ونحركها مده ربع ساعه
بقوه حتى لاتتكتل ثم نضع نص اصبع
زبدة المراعي ونتركها على نار هادئه
مدة ساعه ونص مع التحريك بين فتره
واخرى ونقدمها ونضع عليها زبده
منال
معصوب
دقيق ذره صفراء وشوي زيت وبكنيج
بودر وشوي خميره يخلط ويعمل خبز
على الصاج
وبالخلاط:يوضع الخبز مع موز ثلاث
حبات لكل حبتين تقريبا واذا تفرمينه
بفرامه اللحم احلى وتحطين شوي
قشطه طازجه نص العلبه وتقديمينها
وتحطين فوقها قشطه المراعي او
الصافي الطازجه وعسل وزيت زيتون
منال
GULTEN Freee
MAHER


قرص عقيلي بالتمر
في الخلاط :
كاس تمر كنيز مع كاس ماء حار
يخلط جيدا ثم نضيف بالتدريج
4 بيضات ثلاث ارباع كاس حليب
كاس سكركاس زيت زيتون
ملعقة صغيرة دارسين
ملعقه صغيره هيل
ملعقه صغيره زنجبيل
نصف ملعقه صغيره كركم
ثم نخلطه بخلاط الكيك مع كاسين
دخن وملعقتين بكنج بودر
ام فهد
الحنيني
دقيق ذرة بيضاء ولبن وبيض
وشوي بينكج بودر خالي من القلوتين
تفركينه مع زبدة وعلى النار لمدة
نصف ساعة مقصر مره
تسوينه زي المراصيع الكبيرة
عجينة سايلة زي المراصيع
يفرك مع التمر
للاستفسار
المصدر :ام عبدالرحمن


@glutenfree2013
مصابيب مالحه قلوتين فري
في الخلاط .. بصلة صغيرة .. حبة طماطم
صغيره .. فص ثوم .. نص حبة فلفل رومي .
. بيضه .. ام ك صغيره بيكنج بودر .. ملح..
وربع كاس زيت كاس ماء
.. تخلط جيدا .. ثم تضاف لكاس ونص
دقيق رز .. وربع كاس غروي .. وربع كاس
تابيوكا
تخلط جيدا وتعمل بطريقة المصابيب ..
وع حسب الذوق يضاف العسل والسمن او مع
جبن سايل .. وبالعافيه
ام حلا
GULTEN Freee
MAHER


@glutenfree2013
كليجا قلوتين فري
كوب ذرة بيضاء/كوب دقيق رز غروي
كوب دقيق تابيوكا/ كوب دقيق رز بني
نصف ملعقة كبيرة بكنج باودر
ملعقة كبيرة صمغ زانثان
ملعقة صغيرة ملح يخلطن سوا
يذوب ملعقة كبيرة سكر+
ملعقة كبيرة خميرة فورية في
كوب وربع حليب دافيء وتترك 5دقائق
ثم يضاف لها ربع كوب زيت زيتون
وبيضة ويصب على الطحين ويعجن
باليد10 دقائق وتترك لتتخمر نصف ساعه
الطريقة : تقسم كوربحجم الليمونة
ثم تفرد قليلا او يعمل حفرة بوسط الكورة
ويوضع ملعقة صغيرة من الحشوة ثم تقفل
جيدا وتظلغط وتفرد بهدوء باليد حتى
لاتتقطع وتطلع الحشوويدهن الوجه
بصفار بيضة وبعدالانتهاءتدخل فرن مشغل
من الاعلى والاسفل بدرجة 250لمدة
30دقيقة حتى يرتفع ويتحمر من الجهتين
ثم يترك مكشوفا حتى ينشف ويقسى
الحشوة : كوب سكر ناعم وليس مطحون
ملعقة شاي ليمون اسود مطحون
ملعقة شاي هيل مطحون
ملعقة شاي قرفة مطحونة
ملعقة شاي زنجبيل مطحون
ام أوس





عريكه بالدخن قلوتين فري
كوب دخن /كوب دقيق دوفزاوذرة بيضا
او اي نوع دقيق
ملعقه صغير ملح /ماء للعجن الى ان تتماسك
وتصبح طريه
تمرمعجون كوب وربع تقريبااو حسب الرغبه

للتزيين :زبده المراعي /وقشطه /عسل /لوز

الطريقه يعجن الدقيق مع الملح ويخبز على
الصاج على نار هادئه لمده ربع ساعه او
لحين النضج ثم يقطع ويطحن في الخلاط
ويعجن مع التمر والزبده
ويزين بالقشطه ثم اللوز والعسل والزبده
ام لين

@glutenfree2013

حنيني

3 شرائح خبز توست خالي من القلوتين مقطع قطع
صغيرة
1/4 كاس تمر مفروم
زبدة
يرش التوست بقليل من الحليب الدافئ وبعض الزبدة
ثم يعجن ، ثم يضاف التمر بالتدريج مع العجن بقوة
بواسطة ملعقة ، وبعد أن يتجانس ويختفي الخبز
تماماً تذاب الزبدة وترش على السطح ويقدم ساخناً
وبالعافية






@glutenfree2013
مبثوث فري قلوتين
المقادير
طحين ذرة صفراء وحليب مراعي
اولا نحط الحليب مكن ليتر حليب في القدر
وأشغل عليه النار وأخذ الطحين واضع عليه
القليل من الماء وافركه الي ان يتفتفت
الطحين وافركها جيدا طبعا أقلل الماء واذا
طبخ الحليب أحط الطحين شوي شوي
علشان ما يتكتل واحركه جيدا وأزد الي ان
اخلص كميه الطحين واحركه تستغرق ربع
الى ثلث ساعه وأحط عليها زبده او سمن
وعسل وبالعافيه
ام أحمد
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
مصابيب بالدخن قلوتين فري
المقادير
كوب دخن /ربع كوب رز غروي
ملعقه شاي بكنج باودر
ملعقه شاي خميره
كوب لبن دافي/كوب ونصف ماء
٣ ملاعق زيت زيتون
الطريقه
تخلط جميع المقادير الجافه مع بعضها
ونضع اللبن والماء ونقلب ونتركها ترتاح ١٠
دقائق
ثم نخبزها على الصاج ..وبالهنا
ام لين
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
حنيني قلوتين فري
نضع نص الكيس التمرالمعبوط مع
2 كاس ماء حار الى ان يذوب ثم نضع عليه
2فنجال حليب نيدو بعدين نضع عليه
2كاس طحين دخن او إلى ان يثقل و نضع
عليه زبده ونخلطه ثم يوضع بحله ونواسيه
ونحط زبده بالوسط ثم يوضع على نار
هاديه
ام جنى
صورالوصفات لله
وليست للبيع


GULTEN Freee
You Tube
Hotmail
MAHER

حـلويات


@glutenfree2013
حلا باسكن روبنز
تبطن الصينية بالنايلون ؛
يكسر فيها بسكوت خالي من الجلوتين ؛
في الخلاط (علبة حليب مركز محلى + 2 قشطة + 6
حبات جبن كيري) ، و تصب فوق البسكوت ؛
و يدخل الفريزر ..
يزين بكورن فليكس خالي من الجلوتين و شوكولاتة
هيرشي السائلة ..
الكمية كبيرة
ممكن عمل نصف
المقادير
أم أسامة
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
حلى قلوتين فري
ثلاث ارباع الكاس لبن
كاس ونصف حليب نيدو
كاس صغير سكر
بسكويت فري قلوتين زبده
الطريقه
يخلط بالخلاط اللبن والحليب والسكر
يطحن البسكويت ويعجن بالزبده
ويضرد في قاع الصينيه ثم يصب فوقه
الخليط
ويدخل الفرن على نار هادئه
ام لينا
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
بسبوسه بالتمر قلوتين فري
علبة قشطه (وبنفس العلبه باقي المقادير)
واحد سكر
نص زيت
واحد ونص سميد ذرة قلوتين فري
واحد جوز الهند
بيضه /رشة فانيلا
ملعقة كبيرة مليانه بكنج بودر
احط ملء كوب تمر منزوع النواه في مويه
على النار حتى يصير التمر طري واصفيه
من المويه واحطه فوقة خلطه البسبوسه
واخلطها مع بعض وادخلها الفرن نص ساعه
واحمرها شوي من فوق وارش عليها! حليب
مركز نستله وبالعاافيه
ام ضي
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
GULTEN Freee
MAHER
كيكة التمرقلوتين فري
ثلاث بيضات
م فانيلا
م دارسين-ربع كوب ماء
ذرة ملح -نص كوب زيت
٢٠حبه تمر -٢ملاعق حليب بودره
كوب دقيق رز -م بيكينج بودر -م
بيكربونات الصوديوم
الطريقه
توضع المقادير السائله بالخلاط وبعدها
باقي المقادير وتدخل فرن حار من تحت ثم
من الاعلى
منال
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
حلا مارشملو سريع وسهل
مرشملو خالي من القلوتين
دوف شكولاته تذوب بحمام مائي
M&Ms
هيا
صورالوصفات لله
وليست للبيع
GULTEN Freee
MAHER
@glutenfree2013
كيكة الذرة الصفراء قلوتين فري
بصانعة الخبز
المقادير
(المستخدم للقياس
الملعقة والكوب الموجود مع الصانعة)
5بيضات 1زبادي
نص ملعقه بكنج بودر (ملعقه الصانعه)
150جرام زيت 150حليب مراعي
3فناجيل شاهي سكر مطحون
كوب وربع من دقيق الذره الصفراء
(كوب الصانعه)
واحطها كلها واضغط رقم 8 وبالعافيه ....
ام أحمد
صورالوصفات لله
وليست للبيع



@glutenfree2013

طريقه عمل القاناش ..
نضع كوب ونص كريمه في قدر ونضع عليها
السكر الى ان تبدأ بالغليان نضع عليها
الشوكلاته المبشوره ونخلط ثم نتركها تبرد
نحضر الكيك ونضع عليه خليط القاناش ثم
نسكبه في صينيه قابله للفتح
ثم نحضر كوب ونص كريمه مخلوطه بربع
كوب كراميل ونخفقها جيدا ثم نسكبها على
خليط الكيك ثم نضع الزينه المفضله سواء
فراوله او تووت او شوكلاته مبشوره ...
انا بحسب رغبه طفلتي وضعت فشار
بالكراميل ..وزينته بخطوط من الكراميل
لاضفاء النكهه ..وبالهنا.

طريقه عمل الكراميل ..
٤٠٠غرام سكر
١٢٠ مل ماء
٢٤٠ مل ماء مغلي
نضع السكر في قدر ونضع ١٢٠ ماء ونتركه
الى ان يتكرمل ثم نضع باقي الماء٢٤٠ مل
على فترات .

ام لين

كيكه بقايا كيك قلوتين فري
او عند عدم نجاح كيكه
المقادير
بقاياكيك 3 اكواب كريمه خاصه بالحلويات
100غرام شوكلاته ساده مبشوره
نصف او ربع كوب سكر حسب الرغبه
زينه اي نوع تفضلين فراوله او توت
او فشار بالكراميل
كراميل لتزيين الوجه

صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
بسبوسة بالرزالمصري قلوتين فري
1كاس رز مصري مطحون
1كاس جوز هند
نص كاس سكر /واحد زبادي
ربع كاس زيت
ثلث كاس ماء /ملعقه وسطبكنج بودر
تدهن الصنيه بطحينه
وتزين باللوز وبالفرن
ام أميرة
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
بسبوسه جلوتين فري
المقادير /
2كوب دقيق ذره صفراء مجروش
1كوب جوز الهند /2بيض
1ملعقه كبيره بكنج بودر/نص كوب زيت
كوب سكر مطحون /2علبه قشطه
تعجن كلها سوى وتدهن الصينية
بالطحينه السائله وتوضع العجينه وتدخل
الفرن ويصب عليها حليب محلى وبالعافية
ام احمد
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
عمارة ملكة القلوتين
قلوتين فري
على النار اصبع زبده واذا ذابت نضيف 2
فنجال سكر ثم 2 قشطه ثم نذوب 3 ملاعق
بودرة كاكاو بفنجال ماء ونضيفه على الخليط
واذا تجانس نرفعه من على النار ... نغمس
البسكوت بالخلطه ونرصه بالطول في صينيه
بايركس ثم في الثلاجه حتى يبرد ويتماسك
ثم يقطع بشكل مائل ويصف في صحن
التقديم ...
ام فهد
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
GULTEN Freee
MAHER
حلا قلوتين فري
المقادير والطريقه:باكيت ونص بسكويت
مطحون مع اصبع زبده وثلاث ملاعق قشطه
الطبقه الثانيه :علبه زبادي ونص كاس
حليب نيدو ونص كاس سكر واربع حبات
كيري في الخلاط الطبقه الثالثه : اوريو
مطحون الطبقه الرابعه :كاس حليب مع
ظرفين كراميل وتزين برشه كاكاو
وبالعافيه
رشا
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutefree2013
بسبوسة قلوتين فري
المقادير /قشطه /سميد ذرة فري قلوتين /
جوز الهند/زيت /فنجال سكر وملعقه بيكنج
بودر /حبة بيض /شوي فانليا
الطريقه توضع المقادير السابقه في مقياس
علبه القشطه وتخلط لحد ماتتجانس وتوضع
في الفرن
ثم تسقى شيرة
نورة الرويثي
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
قطع شكولاته بالتوفي والارز
قلوتين فري
تذوب شكولاته ساده في حمام مائي وقطع
صغيره من الزبده وتدهن قوالب الكيك
المصنوعه من السلكون بالشكولاته وتوضع
بالفريز نقوم بعمل التوفي وهي عباره عن
فنجان قهوة سكر يذوب ثم نضيف فوقه
ملعقتين كبيره من قشطة المراعي نقوم
بإضافة ملعقة صغيره في كل قالب من
القوالب المدهونه بالشكولاته بعد ان تجمدة
نعيدها للفريز ونقوم بتحضير القليل من
الأرز مع القليل من شكولاته نيوتلا او اي نوع
مفضل لكم نضع ملعقه كبيره من هذا الخليط
فوق التوفي في القوالب بعد ذلك نذوب قليل
من الشكولاته مع الزبده لتغطية القوالب
لتثبيت المكونات ثم توضع بالفريز الى ان
تجمد والافضل تركها في الفريز للحفظ وبالف
عافيه
ام رغد
EnviroKidz
ORGANIC
Koala Crisp
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
بسبوسه بالشوكولاته قلوتين فري
كاس ونص ذره مجروشه
منقوعه بقليل ماء حار حتى تلين
كاس جوز هند
ملعقه كبيره bp
٢ ملاعق كبيره كاكاو بودره
نخفق ٢بيضات+فانيلا+نص كاس سكر+نص
كاس زيت+علبه قشطه
نخلط جميع المكونات وتخبز فالفرن وبعد
ماتستوي تسقى بحليب مكثف محلى ويرش
الوجه بالشوكولاته المبشوره.
جواهر
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
دونات قلوتين فري
المقادير: كوب خليط خبز طري
كوب تابيوكا /نصف كوب حليب بودرة
ملعقة كبيرة بكنج/ رشة ملح
ربع كوب زيت
ملعقة كبيرة خميرة/ربع كوب سكر
ثلاثة ارباع كوب ماء دافي(125مل)
الطريقة تخلط النواشف جميعا ماعدا
الخميرة والسكر تذاب في الماء لدقائق
ثم تصب على الدقيق وتعجن
ل 5 دقائق باليد وتترك لتخمر ربع ساعه
ثم تشكل وتترك لترتفع لمدة نصف ساعه
وتقلى بزيت درجة حرارة متوسطة مع
الاستمرارباالتقليب .....وبالعافيه
ام أوس
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
حلى برفلي فري قلوتين
ملعقتين زبده
علبه كاملة حليب مركز
ثلث كاس شوكلاته بودرة
كاس حليب بودره وتحرك لمدة 10
دقايق تثقل ثم تفرش بصينيه وتترك
تبرد بعدين بالثلاجه
ام الوليد
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
بسبوسة فري قلوتين
1 كاس دقيق ذرة
3/4 كأس سكر
1/2 كأس جوز الهند
3 م ك حليب بودرة
1 م ك بكنج باودر/فانيليا
4 حبات بيض/1كأس لبن
1/2كأس زيت
نخلط السوائل مع بعض بالخلاط
اليدوي ونحط عليها المواد الجافة
ونحطها في فرن ساخن لمدة 20
دقيقة
وبعد مانخرجها نصب عليها 1/2
حليب نستلة ونرش فوقه جوز الهند
هند
صورالوصفات لله
وليست للبيع



@glutenfree2013
بسكويت جوز هند فري قلوتين
لذيذ وسريع
المقادير
4 كاسات جوز هند
1 حليب نستلة مركز كبير
2 بيضة
1/2 بيالة زيت ذرة
ملعقة صغيرة بيكنج بودر
ذرة فانيليا
الطريقة
تعجن مع بعض باليد وتشكل وتوضع
في الفرن حتى تتحمر وبالعافية
ام عزام
صورالوصفات لله
وليست للبيع
PhotoGrid
@glutenfree2013
حلى الشموع فري قلوتين
الطبقة الوالى/2ك حليب نيدو
محموس- 1قشطه- 3/4كوب زيت-
كوب سكر-3 بيضات-ملعقة صغيرة
فانيليا-ملعقة كبيرة بكنج بودر
كل المقادير في الخلاط وتصب في
صينيه مدهونه بزيت و تدخل الفرن
حتى تستوي
الطبقة الثانية/في الخلاط علبة
نستله+10حبات جبن كيري وتدخل
الفرن من فوق حتى تتماسك دون ان
تحمر ثم تقطع مربعات ويوضع عليها
غطاء ماء وترش بالكاكاو البودره ثم
يوضع شاي بالوسط..وبالعافيه
ام إياد
صورالوصفات لله
وليست للبيع
PhotoGrid


@glutenfree2013
كنافه قلوتين فري
2 كيس شعيرية الارز توضع في
الخلاط الدائري لطحنه يضاف له
نصف اصبع زبده وكاس ماءحارويخلط
جيداويترك لمدة ربع ساعه يتشرب .
الحشوه : على النار كاس ونصف حليب
وفانيلياو3ملاعق نشاليثقل ويبعد عن
النار ويخلط معه2علبة قشطه طازجه
نضع في الصينيه نصف الشعيريه ثم
الحشوه ثم باقي الشعيريه
تغلف بالقصدير وتدخل في الفرن
نصف ساعه ثم يزال القصدير وتحمر
من اعلى ثم تشرب بالشيره ثم تغطى
حتى لا تجف وبالهناء والعافيه
ام فهد
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
حلوى البارفي
2كاس حليب بودرة
علبه حليب مركز كبير
نصف اصبع زبدة صغير
رشة ماء زهر
فستق مجروش لتزيين
الطريقه
تذاب الزبدة في حمام مائي
يضاف الحليب البودرة
ثم يسكب الحليب المركز
ويحرك 10دقائق حتى تتماسك
العجينه ويضاف ماء الزهر
يفرد في صينيه ويرش بالفستق
يدخل في الثلاجةحتى يبرد ويتماسك
تحياتي: أم الوليد
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
حلى الزبادي
الطبقة الاولى :
بسكوت شاهي مطحون يخلط مع اصبع زبده ثم ترص في صينية
الطبقة الثانيه :
علبة زبادي مع 7 فناجيل حليب بودره و 3 فناجيل سكر مطحون توضع بخلاطه ثم تصب فوق الطبقة الاولى
تدخل بالفرن الى ان تتماسك الطبقه الثانيه بدون ما تحمر
الطبقة الاخيره :
كاس الا ربع مويه ظرف كريم كراميل وملعقه صغير نسكافيه .. تطبخ على نار هاديه ثم تصب فوقها وتوضع بالثلاجه الى ان تتماسك الطبقة الاخيره .. وبالعافيه
منال الدوسري ..
@n0lh
nature's Store
CHEESE CRACKERS
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
روكي رود قلوتين فري
حبتين شكولاته دوف ساده 93.6 جرام (188 جرام)
ملعقه صغيره زبده
نذوبهم في الميكروويف ثم نخلطهم
مع 5 حبات بسكوت قلوتين فري
نصف كاس مارشملو حبات صغيره
ويفضل وضعها في الفريزر عشر دقايق
قبل الخلط تصب في صينيه على ورق
زبده وتساوى ثم في الثلاجه خمس
ساعات ثم تقطع وترش سكر بودره
ام فهد
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
كرات جوز الهند
جوزالهند
حليب نستله
فستق
الطريقه
يعجن جوز الهند بحليب النستله ثم
يحشى بالفستق
دانة
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
بسبوسه تركية جلوتين فري
المقادير:1كاس سكر
1كاس سميد جلوتين فري
1كاس جوز هند /1/2كاس زيت
علبه زبادي (170مل)
بيضه + م ك بكنج بودر
جميع المقادير بوعاء واخلطيها ثم
وزعيها بالقوالب الورقيه ودخليها
الفرن من تحت حتى تنضج واتأكدي
بتدخيل عود الاسنان ثم من فوق
لتتحمر ولما تخرج من الفرن يصب
عليها ملعقه كبيره نستله وزينيها
حسب رغبتك ودخليها الثلاجة والف
صحه وعافيه
وسن
صورالوصفات لله
وليست للبيع



كعكات العسل فري قلوتين
400 جم زبدة بحرارة الغرفة
فنجان سكر
3 كاسات دقيق خالي من القلوتين
صاحبة الوصفة استخدمت
نصف كأس دخن /كأس تابيوكا
كاس ونصف رزغروي يخلطن سوا
عسل حسب الحاجة
في وعاء العجان تضرب الزبدة مع
السكر حتى تصبح طرية يضاف
الدقيق ونعجن على سرعة بطينة ثم
نضع العسل على دفعات مع استمرار
العجن حتى تتشكل عجينة طرية
وناعمة لاتلتصق باليد
وتوضع في الثلاجة 10 دقائق

ثم تشكل في قوالب المعمول أو في
آلة البيتي فور
توضع في صينية مفروشة بورق
الزبدة وتدخل فرن حار على درجة
180 لمدة 10-12 دقيقة نخرجها من
الفرن وتغطى بفوطة حتى تبرد قليلا
عند خروجها من الفرن تكون هشة
جدا لدرجة التفتت عند لمسها
بالإمكان حفظها في الفريزر في إناء
محكم الإغلاق
ام سمية

صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



كيك بوب قلوتين فري
اي كيكة شوكولاتة انت معتدمتها
حتى لو كانت بايته او كيكة
الميكرويف يفتت ويخلط بحليب سايل
ونوتيلا حتى تتكون عجينة قابلة
للتكور ثم تكور وتوضع فيها عود
حلويات ويغطس في شوكولاته سايلة
خالية من القلوتين او شوكولاته
بيضاء خالية من القلوتين ويزين
بزينة الحلويات ثم يبرد ثم يغلف
باكياس شفافة (ملاحظة يغمس
العود في الشوكولاته السايلة قبل
غرسه في الكرة ويوضع في الفريزر
حتى يثبت)
ام عبدالرحمن

صورالوصفات لله
وليست للبيع



@glutenfree2013
بسكويت جوزالهندفري قلوتين
المقادير/5بياض بيض /فانيليا
1/2 كاس سكر ناعم/3كوب جوز هند
5 ملاعق زيت انا استخدمت زيت زيتون
ملعقة بينكج بودر
الطريقة
يخفق بياض البيض مع الفانيليا حتى
يصبح لونه ابيض ، ثم نضع السكر
ونخلط حتى يصبح الخليط هش ثم
نضع بالتدريج جوز الهند ثم البيكنج
بودر واخيرا الزيت ثم تشكل وتوضع
في الفرن وينبغي ان يكون الفرن على
حرارة متوسطة لانه يستوي بسرعة
ام عزام
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
MAKATI
Rice
Vermicelli
شعيرية الأرز
بلاليط فري قلوتين
يحمس شوي شعيريه مع زبده المراعي
حتى تتحمر ويضاف باقي الشعيريه
مع شويه مويه وسكر وهيل وزعفران
على حسب الرغبة وتغلى شوي حتى
تلين حوالي دقيقتين او ٥ دقايق
بالكثير وتصفى ويقلى بيض لوحده
ويضاف فوقها بعد ماتستوي
ام ضي
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
كيكة الدخن بالتمرفري قلوتين
المقادير/3 بيضات/كاس سكر
نصف كاس زيت
نصف كاس حليب سايل
ملعقه بكنج بودر /كاسين دخن
تخلط وتصب في قالب ويوزع في
العجين تمرمنزوع النوى وتخبز
ام ريماس
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
زلابيه فري قلوتين
المقادير
٢ كوب نشا الذره
ملعقه دقيق الارز الغروي
ثلث كوب دقيق رز عادي جاهز
علبه ونص زبادي
ثلث كوب مويه
نص ملعقه شاي كربونات الصديوم
وشويه زعفران
يوضع الخليط في كيس ويشكل في
الزيت ويقلى
مقادير الشيره
كاسين سكر وكاس ونص ماء ونص
ليمونه
ام لين
صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



شيز كيك فري قلوتين

الطبقة 1/بسكوت شاهي مطحون
مع اصبع زيده
الطبقه 2/كاس سكر/كاس كريمه
٥٠٠جرام فلادیفیا /كاس ماء ساخن
٢ظرف جلاتين
يذاب الجلاتين مع الماء قبل العمل
وتخرج جبن الفلاديفيا بحراره الغرفه
قبل العمل بساعه او ساعتين
بعد ذلك ي
خلط الفلاديفيا والكريمه الخفق
والسكر حتي تتجانس ثم يضاف
الجلاتين ع دفعات
الطبقه 3 /مربي كرز
منى

صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013

حلاالرمان فري قلوتين

الطبقة الاولى/ كيك
الطبقة الثانية /4قشطة 4 كريم
كرمل
1 علبة حليب مركز محلى 1 ظرف
دريم ويب مخفوق تخلط مع بعض
بالخلاط ثم تقسم الى نصفين ونضع
على النصف الاول 2 ملعقة كبيرة
كاكاو بودرة وتخلط جيدا
ثم نضع على الكيك قليل من خليط
الكاكاو ونضع الطبقة الثانية قليل من
كيك الشوكولاته منثور ثم نضع
الخلطة السادة
واخيرا تزينه بالرمان
هند

صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
بودينغ الرزفري قلوتين
المقادير تقريبه
كاس رز مصري ماركة green farms
خالي من الجلوتين /كاستين ماء
حليب استعملت كوب خليط حليب ارز
و حليب لوز و مرات إذا ما متوفر كوب
حليب نيدو مع ماء
سكر حسب الرغبة انا بحط ٢ ملاعق
كبيرة سكر /ملعقة زبدة /عود فانيلا
نص كأس كريما الخفق انا استعمل
كريما الصويا soy cuisine
راس ملعقة ملح لتصحيح الذوق
للتزيين
أي نوع فواكه موجود فراولة او توت او
خوخ
قطعيه قطع و حطي عليها سكر و و
عصرة ليمون و على نار هاديه و مره
مره حركيه الفواكه حطلع مائها و
السكر يدوب لما تستوي الفواكه حطي
الكل في الخلاط على ضربات خفيفه
ورا بعض لكي نحافظ على قوام ثقيل
و عند التقديم حطي الصوص فوق
البودينغ
صوفيا
أحط الرز مع الماء على النار مع ملح
و القدر مفتوح اول ما يبدأ في الغليان
أخفف النار مع التحريك الدائم
لتكسير الرز بعد ٥ دقائق أضيف
الحليب مع التحريك و النار هادئة ثم
السكر أذا احتاج ماء ممكن إضافة ماء
او حليب بسيط مع التحريك لين يصير
الرز مع الحليب شي واحد متجانس
يشبه مهلبية ثم أضيف الكريما و
استمر في التحريك ثم الزبدة و
التحريك لين يذوب الرز
بعدها احطه في كاسات و اخليه يبرد
في الثلاجة
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
سينبون بالصامولي فري قلوتين
نضع حليب شوكلاته سائل +الحليب
المركز فيلور +قرفه +حبة كيري
يصب على الصامولي بعد تقطيعة
دوائر وثم يوضع بالفرن قليلا ثم
تجهيز الصوص حليب محلى +قشطه
+ حبة كيري
ووضعه على السينبون ثم بالثلاجه
قليلا اذا اردت ووضع المكسرات
منال
صورالوصفات لله
وليست للبيع



كنافة فري قلوتين
1 كيس شعيريه الارز
بيضه واحده /نص كاس سكر
نص كاس زيت / 1 قشطه
ملعقه كبيره بكنج بودر/فانيلا
الطريقه
اخلط جميع المقادير في الخلاط
ماعدا الشعيريه اكسرها واصب عليها
الخليط واحركهم مع بعض واخليها
نص ساعه وهي مخلوطه بالخلطه
عشان تلين شوي ونجهزالحشوة

مقادير الحشوه
1 كاس ماء /1 قشطه/ملعقة سكر
6 ملاعق حليب بودره
ملعقه طحين شار
نص كاس نشا مذوب في مويه
4 حبات جبن كيري أو المراعي
نخلطهم مع بعض على النار حتى
تختر
نحط في صينيه الفرن نص كميه
الشعيريه وفوقها الحشوه ونكمل النص
الثاني من الشعيريه ونزينها بالفستق
وندخلهاالفرن بعدماتستوي يرش
عليها شيره وبالعافيه
ملاحظه : تتحمر بسرعه من فوق
ام ضي

صورالوصفات لله
وليست لبيع

@glutenfree2013

كنافة فري قلوتين
المقادير /شعيريه الارزباكيت كامل
ربع كوب سمنه فارم /3ملاعق نشا
4 ملاعق حليب نيدو ثلاثه ارباع
الكوب ماء/علبه قشطه /٢ حبه موز
ملعقتين سكر/رشه هيل/
مقادير الشيره.
كوبين سكر/ كوب ونص مويه/
نصف ليمونه / ٥ ملاعق حليب مركز
محلى من نستله قليل الدسم

الطريقه:نضع الشعيريه مع سمنه فارم
بصاج على نار هاديه ونبدا بتحمير
الشعريه الى ان يصبح لونها ذهبي
ستصبح هشه وسهله التكسيرونبدا
بعمل القشطة:نضع الماءوالنشاوالحليب
على الناروالموز والسكر ويهرس ويخلط
الى ان يتماسك ثم نضع القشطه
ونحضر صينيه ونضع نصف مقادير
الشعيريه ثم نضع الحشوه ثم الطبقه
العلويه ونضعهافي الفرن لمدة ربع
ساعة على درجه حرارة180من
الجهتين وبعدالنضج تسقى بالشيره
ولازم تكون بارده ويخلط معهاالحليب
المركز وتترك10دقايق وتقلب
ام لين

صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
قطايف فري قلوتين
3 بيضات وشوي فانيلا
تخفق مع بعض لمدة5دقايق حتى
ينتفش او يبيض
ثم نضع عليها فنجان ونص سكر
وفنجان حليب وتخفق مع بعض
ثم نضع عليه بالتدريج والتناوب
كاس مويه كاس دقيق فري جلوتين او
ذره بيضاء ناعمة/ملعقه كبيره بيكنج
وتكون عجينهازي البان كيك
وتصب على الصاج بشكل دواير وتحمر
من جهه وحده ثم ترفع ويوضع
قشطة مراعي في الجهه البيضاء
ونسكرها ونصب عليها شيره
ام أحمد
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
توفية فري قلوتين
كوبين حليب محموس.. 1كوب رز
مصري مطحون أوسميد ذره.. بيضتين..
نص كوب زيت..كوب مويه أو حليب
ملعقه وسط بكنج بودر ..والحشوه
بسكوت أو مكسرآت وتزين بالتوفي
Nonh*'
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
بسكويت فري قلوتين
3حبات بيض كاسه كبيره زيت كاسه
كبيره سكر ناعم فانيليا ملعقة
صغيره بكنج بودر فري قلوتين
نصف ملعقه صمغ نصف كاس رز
غروى دقيق الذره الصفراء او اي
نوع حتى يتماسك ولايلتصق باليد
تعجن المقادير باليد وتشكل
بالة البسكويت وان لم يجد تشكل
دوائر متساويه ويمكن اضافة الكاكاو
وتوضع بالفرن على نار متوسطه
ام لينا
صورالوصفات لله وليست للبيع
@glutenfree2013
بسبوسة فري قلوتين
بيضتين /ربع كاس زيت /فنجالين سكر
ثم تخفق مع بعض ثم يضاف علبة
قشطه ونص كاس جوز هند وتخلط
مع بعض ثم يضاف كاس رز مصري
مطحون وملعقة سمسم ويخلط مع
بعضوبالاخير نضيف ملعقة صغيرة
بكنج وصمغ ويخلط وتصب بالقوالب او
صينيةو تدخل الفرن وبعدالنضج
تسقى شيرة او تزين بشوكولاتة
ام عبدالمحسن
صورالوصفات لله وليست للبيع


@glutenfree2013
كب كيك فري قلوتين
7ملاعق دقيق
7ملاعق سكر
7ملاعق حليب سايل
7ملاعق زيت
بيضه
شوي فانيلا
ملعقة صغيره بيكنج بودر
ربع ملعقه صغيره بيكربونات الصوديم
تعجن مع بعض وتوضع في القوالب
وتدخل الفرن
ملاحظه اذا تحبون تغيرون النكهه
ضيفو ملعقة صغيره كاكاو او نسكافيه
دانة
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
كيكة ال3دقايق فري قلوتين
المقادير
3ملاعق كبيرةدقيق ذره صفراء
3ملاعق كبيره سكر مطحون
ربع ملعقه صغيره بكنج بودر
1ملعقه كبيره شوكولاته بودره
تخلط سوا
عليها1بيضه/3ملاعق زيت/4 ملاعق
حليب سايل وتخلط ثم تصب في
فناجيل بلاستيك وتدخل في
المايكرويف لمدة3 قايق
**ملاحظه لا تملى الفناجيل حتى ما
يزيد الخليط من الأطراف
ام احمد
صورالوصفات لله
وليست للبيع



@glutenfree2013

كيكه الشوكولا فري قلوتين
المقادير/6بيضات حجم كبير
(2كوب الاربع)دقيق فري قلوتين
ربع كوب بودرة الكاكاو
2 كوب سكر بودرة/2م ص بيكنج بودر
2م ص فانيلا 1كوب حليب
2 ملعقة كبيرة زبدة
الطريقة :1- اشعلي الفرن على درجة
حرارة 180 درجة وادهني صينية
الكيك بالزبدة ورشة دقيق .
2- نضع مقدار الحليب عالنار حتى
يغلي ونطفي النارونضع على الحليب
الزبده لتذوب
3- نخفق البيض والسكر والفانيليا
لمدة5دقايق حتى يصبح لونة ابيض
4- نحضر الحليب وهو ساخن ونضيف
الحليب بشكل خط رفيع جدا اثناء
الخفق حتى انتهاء الكمية والخفق
مستمرويجب عدم التسرع واضافة
الحليب مرةوحدةلضمان نجاح الخلطة
وحتى يصبح الخليط ثقيلا ويحتوي
على فقاعات
5- انخلي الدقيق والكاكاو والبيكنج
بودر وابدئي بوضع ملعقه ملعقه على
الخليط مع الخفق ببطئ حتى انتهاء
الكمية واختلاط الدقيق بالخليط
جيدا .
6- يسكب خليط الكيك في صينية
الخبزوتوضع بالفرن لمدة40دقيقة
ل30دقيقة ونتأكدمنهابعودالشوي

مقادير التغطيه /كريمه النوتيلا
٦٠٠ غ سكر/حوالي كوب كريمة الخفق
١٠٠غ زبدة/٢٠ ملعقه طعام ماء
٨ملاعق النوتيلا

الطريقة-نذوب الزبدة ثم يضاف
لهاكريمةالخفق والنوتيلاوتقلب
بسرعة بالشوكةويفضل بالخلاط لكن
بسرعة لتنسجم المقادير قبل ان
تبرد الزبدة .
- نضع السكرفي قدرواسع مع الماءعلى
الناروليصبح لونه كالكراميل .
- عندمايصل لون السكرالى المرغوب
به نضيف خليط النوتيلا مع التحريك
بسرعة كي لا تتجلط المقاديروان
احسست بتكتلات دعي الخليط على
نارخفيفةوسيذوب من تلقاء نفسه .
- يستخدم بعدأن يبردككريمة للكيك
ام لين

صورالوصفات لله
وليست للبيع

(فطيرة الجبن)
اصبع زبده
كاسين دقيق رز مع اضافه ..ملعقة صغيره
صمغ زنثان....او استبداله بادقيق فري
جلوتين مع الاستغناء عن الزنثان ...
طبعا تضاف الزبده للدقيق ونفرك باليد ....
ثم نحضر الخلاط ونضيف فيه ...بيضتين
+2فنجال حليب سائل +ملعقتين سكر
+ملعقتين صغيره خميره ..يضرب بالخلاط
..
ثم يضاف للدقيق والزبده وتعجن جيدا

...بعد ذالك تقسم العجينه الى
جزئين ..الجزء الاول يفرد جيدا
والافضل احضار ورق جلاد
بلاستك او كيس نايلو نضع
العجينه ثم نغطيها بطبقه اخرى نايلو
..او بلاستك ونبدا نفردها حتى
تكون رفيعه ..او رقيقه ..وعلى
طول نضعها باالصينيه ..واكيد
نزيل البلاستك عنها برفق .

ثم نحضر جبن كيري او فلادالفيا او جبن
مالح ..وهو الافضل وندهنه على العجين ..واثم
فتكون بكمية الجبن .. ثم نحضر القسم الثاني
ونعمل فيه مثل ماعملنا بالاول ..وعلى طول
..نضع الطبقة الثانيه برفق على الجبن .. نقطع
الفطيره مربعات ثم ندهنها باصفار البيض
ونرش بالسمسم او زعتر او سماق ..اثم ندخلها
...
تدخل الفرن حتى تنضج ...وبالف صحه وهنا
حكاية عطر @hkayah_h_s



كيك فري قلوتين

2كاس دقيق/بيضتين/ربع كاس زيت
نصف كاس سكر/ملعقه صغيره فانيلا
ملعقه كبيرة بكنج/كاس حليب سايل
في قوالب الكب كيك نضع مقدار
ملعقه كبيرة من العجين ويخبزبالفرن

مقادير الصوص للتزيين

2ملعقة كبيرة سكر بني
ملعقه صغيره زبدة
نصف علبة حليب نستله المحلى
ملعقه صغيرة قرفه مطحونه
نصف كاس لوز مبشور
نحط الزبدة والسكر ع النار ونضيف
لها الحليب المحلى والقرفه واللوز

العنود



صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



كيكة المكرويف قلوتين فري

2ملعقةدقيق/بيضة/ملعقةكبيرة زيت
ربع ملعقة صغيرة بكنج
ملعقة كبيرة سكر ملعقة صغيرة كاكاو
بودرة /ملعقة صغيرة قطع هيرشي
اواي قطع شوكولاته /ملعقة كبيرة
حليب بودرة/ملعقة صغيرة نوتيلا
تخلط وتوضع في قالب السوفليه في
الميكرويف لمدة 80ثانية او90
وممكن نعمل منها كوب ايسكريم
تفتت الكيكة وتعجن بشوي حليب
سايل وثم نشكلهافي قالب ويوضع
عليهاآيس كريم فانيلاوتزين
بالشوكولاته كما في الصوة الثانية

ام عبدالرحمن

صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
تشيزالحليب المحموس قلوتين فري
الطبقة الاولى في الخلاط ٣بيضات
ربع كوب زيت /ثلاث ارباع كوب سكر
ملعقة صغيرة باكينج باودر
كوب حليب محموس خفيف يوضع في
الفرن من تحت ثم من فوق
الطبقة الثانية علبة زبادي
6فناجين حليب بودرة
ثلاث فناجين سكر / ظرف كريمة
تخلط وتوضع على الكيكة وتدخل
الفرن من فوق لتتماسك فقط
الطبقة الاخيرة قشطة
4 جبن كيري /ظرف دريم ويم ويب
ملعقة كبيرة شوكولاته بودرة تخلط
جيدا وتوضع على الطبقة الثانية
وتوضع في الثلاجة لتتماسك وتزين
بالشوكولاته السايلة حسب الرغبة
ام عبدالرحمن
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
كيكة بدون دقيق فري قلوتين
المقادير/3بيضات/ثلث كوب زبدة
ثلث كوب كاكاوبودرة
١٥٠ جرام شوكلاته خام
كوب الاربع سكر/كرتون كريم كراميل
ملعقه شاي بكنج باودر
نص ملعقه صغيره فانيليا
ثلاثه ارباع حليب سايل
اولانذوب الشكولا مع الزبده في حمام
مائي ثم نضعها في زبديه ونضع السكر
ونخلط ثم البيض ونخلط جيدا ونضع
ظرف الكريم كراميل وبعد نخل
الكاكاو الباودر نضع عليه البكنج باودر
ونخلط بهدوء ثم نضعها في صينيه
قابله للفك اواي صينيه متوسطه
مقادير تغطيه الكيكة
١٠٠ جرام شوكولا خام
نصف ظرف كريم كراميل
ربع كاس حليب
نصف كاس سكر
توضع على نار هاديه الين تتماسك
وتصب فوق الكيك
..
ام لين
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
كيك الفراولة قلوتين فري
كوب دقيق ارز الغروي /كوب دقيق
تابيوكا /نص كوب سكر /نص كوب
زيت / بيضه/ملعقه بكنج بودر/ ملعقه
بيكربونات الصودا/نص ملعقه فانيلا/
كوب ماء/ملعقه كبيره او ملعقتين جلي
فراوله / تخلط وتوضع في الصينيه
بعد دهنها بالزيت ورشه دقيق الارز
وتدخل الفرن
الصوص : بعد ماتطلع من الفرن يخلط
في الخلاط نص علبه حليب مركز
ومحلى /٤جبن كيري وتوضع فوق
الكيك وتزين بهيرشي فراوله وتدخل
الثلاجه
ام ضي
صورالوصفات لله
وليست للبيع
كنافة فري غلوتين
طريقة الكنافة اولا تحضير العجينة
كاسين دقيق ارز عادي+كاس نشاالذرة
+كاس دقيق الذره البيضا
يعجن بكاس ماء وكاس زبده ثم
يوضع في الة فردالعجين وتقدرين
تفردين العجينه في صينيه تيفال
كبيره وتحتها ورق زبدة بعدين تكونين
محميه الفرن جدا وتسكرين النار
وتدخلينهاحتى تنشف وتتفتت
لطريقة
تحمس شوي حتى يشقر لونها وتفرك
بشوية قشطه وسكر ناعم وترص في
الصينيه المتحركة ويصب عليها
الحشوة وهي عبارة عن
(اربع ملاعق نشا ذرة +فنجال سكر
يذوبن بكاس ماء ويغلى لين يثقل
وتطفي النار وتضيفي عليه علبة
قشطه طازجه وتحرك)
ثم طبقه ثانيه من الكنافة وتدخل
الفرن شوي فوق تحت ويصب عليها
الشيره وتجمل بالفستق وتقدم
ام سليمان


(كيكة الارز)
المقادير:
كاس دقيق ارز مصري نااعم
+ثلث كاس زيت +نصف الكاس
ماء+ثلاث ملاعق حليب +ثلاث
ارباع الكاس سكر +ثلاث
بيض+ملعقة بكنج باودر +فانيليا
الطريقه: ..اولا يضرب البيض لمدة دقيقه
بعدها يضاف له السكر ثم الزيت والفانيلا
بعدها يضاف بالتناوب الدقيق والماء..ثم
البكنج بودر ..(ملاحظه :لكي تصبح الكيكه
اسفنجيه لاتضرب المقادير كثيرا بالخلاط)
ثم تدخل الفرن. ..وبعد النضج تترك لتبرد ثم
تسقى بالحليب المحلى ويرش الوجه بجوز الهند
@hkayah_h_s
وبالهنا والعافيه
(حكاية عطر)
GULTEN Freee
MAHER


@glutenfree2013


حلا لذيذ وسهل فري قلوتين
كاس حليب /كاس جوز هند
نص كاس سكر /ربع كاس زيت
قشطه /حليب نستله
6جبن كيري /قرفه مطحونه
الطريقه
الطبق الاولى نحمس الحليب وجوز
الهندعلى النارحتى يصبح لونه ذهبي
ثم نضع عليه السكر والزيت والقشطه
ونقلبه حتى تصبح عجينه ثم نرصه
في الصينيه
الطبقه الثانيه الجبن وحليب النستله
ندخلها في الفرن الين تتماسك
الطبقه الثالثه القرفه
دانة
صورالوصفات لله
وليست للبيع





حلى طبقات قلوتين فري
الطبقه الاولى/بسكويت شاهي
شارمطحون مفروك مع زبده يرص
الطبقه الثانيه/في الخلاط
علبه زبادي وكوب سكر وكوب حليب
نيدو وبيضه وفانيلا وممكن الاستغناء
عن البيض والفانيلتصب على
البسكويت وتدخل الفرن10دقايق من
تحت واذا بردت نضيف
الطبقةالاخيرة/ظرف كريم كرميل
خالي من القلوتين وربع ملعقه نسكافه
خالي من القلوتين وتذوب بشويه مويه
وتوضع على النار لتغلي ثم توزع على
الطبقة الثانيه ويدخل الثلاجه
ام ضي

**لمن يحب اخر طبقه لونها احمر
كاس موية ونص الكاس شراب فيمتو او
توت وملعقه صغيره نشا الذره مذوبه
في شويه موية وعلى النار لغايه
ماتثقل وتضاف فوق الحلى وع الثلاجه

@glutenfree2013

حلقوم منزلي فري قلوتين
٢كوب ونص سكر وكوب ونص ماء
وعصير نصف ليمونة توضع على النار
لحد مايغلي ويذوب السكر بعدين
نذوب كوب نشاء ذرة مع نصف كوب
ماء ونضعه على السكر بالتدريج
ويحرك حتى لا يتكتل ونتركه على
النار لمدة ساعة مع التحريك بين كل
فترة على نار واطية وفي الاخير نضع
ملعقة ماء ورد او فانيلا حسب الرغبة
ثم يوضع في صينية مستطيله
مدهونة بالزيت ومرشوشة بالنشاء
الكثير ويوضع بالثلاجة حتى يبرد ثم
يقطع مكعبات ويدحرج في نشاء الذرة
ام عبدالرحمن

صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
معمول فري قلوتين
المقادير / كوب ونص دقيق ذره صفرا
ملعقتين زيت /اربع ملاعق سكر وممكن
تضيفي حسب الرغبة
ملعقه كبيره بيكنج بودر
ملعقتين حليب بودره ماء للعجن
تمر مهروس.
الطريقه.
تخلط جميع المقادير ماعدا التمر
وبعد العجن تحشئ بالتمروتشكل
وتوضع في صينيه وتخبزبالفرن
نورة الرويشي
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
معمول فري قلوتين
١ك دقيق ذره ..١ك دقيق رز..١ك نشأ
ذره ..١ك سمنه ..نص كوب زيت..نص
كوب سكر ناعم ..نص كوب حليب
بودره ..رشه محلب..١م ص خميره ..
كوب ماء دافي للعجن افضل شي انك
لما تحطين كل المقادير ماعدا
الخميره تتركينه ست ساعات معجون
بعد ست ساعات تنحط الخميره
ويترك من نص الى ساعه الحشوه تمر
او فستق حلبي
ام بيان
صور الوصفات لله
وليست للبيع



حلى التمرفري قلوتين

الطبقه الاولى : بسكوت فري قلوتين
مطحون ومفروك مع زبده ويرص
الطبقه الثانيه : تمر كنيز يفضل
خلاص يرص فوق البسكوت
الطبقه الثالثه : نخلط 5 حبات جبن
كيري مع 2قشطه طازجه
ندخل الصينيه بالفرن حراره متوسطه
ثلث ساعه وتحمر تحمير خفيف
وتؤكل حاره وبالعافيه
ام فهد
هذه المقادير لصينيه بايركس صغيره

صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfrer2013

حلا فري قلوتين

الطبقه 1/كاس حليب بودره محموس
علبة قشطه/نص كاس سكر مطحون
علبة بسكويت مجروش واذا مومترفر
كاس كورن فليكس
نص اصبع زبده تعجن مع بعض وترص
في الصينيه
الطبقه 2/ علبتين كريمه كرامل
ملعقتين كبيره كاكاو
كاس حليب (ملعقتين حليب بودره +
كاس الماء) توضع على النار حتى
تغلي ثم توضع على الطبقه الاولى
ويدخل الثلاجه
ملاحظه : الطبقه2/ تجمد بسرعه
دائمة



صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
تشيزكيك ميني فري غلوتين
المقادير : بسكوت فري قلوتين /زبدة
نص علبه نستله/ 8 حبات جبن كيري
جيلي
الطريقة:- يخلط البسكوت بالزبدة
ويرص بصينية الميني تشيز كيك
- بالخلاط النستله والجبن وتصب فوق
البسكوت
- تدخل من فوق على الفرن لحد ما
تتماسك "بدون ما تتحمر الطبقة".
- نطلعها من الفرن ونخليها تبرد بعدها
نضيف الطبقة الثالثة جلي " وممكن
استبدالها حسب الرغبة"
- ندخلها الثلاجة لحين وقت التقديم
رنيم
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
حلا فري غلوتين
ملعقتين سكر مصحون
ملعقتين قشطة المراعي
واربع ملاعق ككاو بودره
ونص كاس حليب المراعي
بسكويت فري غلوتين مكسر صغير
يخلط مع بعض بعدين يضاف عليه
البسكويت ثم يوضع في قصدير
ويلف بشكل اسطواني نفس الصوره
ويدخل الثلاجة لحد مايجمد
ويقطع حلقات ويزال القصدير قبل
التقديم..... وبالعافية
لمى
GULTEN Freee
MAHER
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
شوكولاتة العيد فري غلوتين
شكولاته خام تذوب ثم توضع في
القوالب وتحشي حلاوه طحنيه او
توفي او تخلط مع الشكولاته مكسرات
اوحلوي بحرينيه علي حسب الرغبه
وممكن تغلف وبالعافيه
ام عبدالهادي
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
بسكوت بالعسل فري قلوتين
نصف كاس سميد الذرة
ربع كاس دقيق اي نوع فري قلوتين
ربع كاس سمسم
م ص بكنيج بودر
م ص صمغ زانثان
وقشطه وبيضه
الطريقه
نضع جميع المقادير مع بعضها ثم
نفردها على سطح مرشوش بالدقيق
ويقطع دوائر ثم يقلي بالزيت ويسقى
بالعسل او الشيره
منال
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
بسبوسه التوفي فري قلوتين
المقادير: 1ظرف كريم كرمل
2كاسة شاي جوز هند/1قشطة سايلة
1بياله شاي دقيق فري غلوتين
1كاس سكر/نص كاس زيت /بيضه
ملعقة بيكنج باودر
ملعقه صغيرة فانيلا
1كوب مويا فيه 2ملاعق حليب
الطريقه: الطبقه1/تخلط جميع المقادير مع بعض وتصب في الصينيه وتدخل الفرن ثلث ساعه حتى تستوي
الطبقه2/تخلط علبة القشطه مع اربع ملاعق سكر وتوضع ع النارحتى يذوب السكرونضع عليها كريم كرمل نذوبه في حليب ومويا يبقي ع النار الين يثقل ويصب ع الطبقه الاولى وتدخل الثلاجه حتى تبرد وتقدم
ليلى
صورالوصفات لله
وليست للبيع
(تشيز كيك التمر ...)
الطبقه الاولى : كاس دقيق او سميد ذره او ارز + كاس جوز هند
+نصف كاس سكر ..جميعها تشكر على النار ..وبعدها نضيف لها ثلث كاس ماء وتعجن ثم تفرد بقوالب او قالب التشيز كيك
الطبقه الثانيه :علبة جبن فلادالفيا 400غ..+بيضتين +نصف كاس سكر +ربع كاس حليب +فانيلا +قرفه +اربع تمر
تخفق الجبنه حتى يصبح لها رغوه بسيطه ثم يضاف لها السكر والحليب والتمر وتخفق بعدها يضاف البيض بالتتابع ثم تضاف الفانيلا والقرفه بعدها تصب بالقوالب وتدخل الفرن من اعلى حتى تتماسك الطبقه العلويه ..ثم نخرجها ونرش فوقها بودرة الكاكاو ..والف صحه وهنا
(حكاية عطر)hkayah_h_s
Textgram


@glutenfree2013
PRIMÉAL
Semoule de maïs complète
500
حلاوة الجبن فري غلوتين
المقادير كاس ماء وكاس شيرة
موزاريلا المراعي ..حبتين
ماء زهر /كاس سميد الذرة
يغلى الماء والشيرة ثم يضاف اليها
الموزاريلا وتحرك حتى تذوب ..
يضاف اليها السميد وماء الزهر وتحرك
حتى يكون مثل الكتله ..
تصب العجينه وهي حارة على صحن
مسطح كبير فيه شيرة عشان ماتلتصق
ولا تنشف
تترك حتى تبرد ثم تقطع وتحشى
قشطة طازة ..وتقدم ..للشكل يوضع
عليه مكسرات او مربى زهر الليمون ..
ام دلال
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
.. طريقة الايس تشيز كيك..
الطبقة الاولى ..
تطحنين بسكوت.. ثم تخلطين معه اصبع زبده .. ثم رصيها
بالصينية
الطبقة الثانيه ..
تضعين في الخلاط فنجال سكر .. مع 2 ظرف دريم ويب ..
مع جبن المراعي بيضاء .. مع كاس حليب السعوديه ..
بعد الخلط تصبينها فوق الطبقة الاولى ثم ضعيها بالفريزر
ليما تتجمد
الطبقة الثالثه ..
6 حبات سنكرز .. نص اصبع زبده .. نص كاس حليب
السعوديه .. تذوب في حمام مائي ثم ضعيها فوق الطبقة
الثانيه .. بعدها حطيها في الفريزر
وبالهناء والعافيه ..
@n0lh
GULTEN Freee
MAHER
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
حلى الكيك العشوائي
الطبقه الاولى كيك الزبادي بالكاكاو
المقادير:
المقياس علبه الزبادي
علبة زبادي +بنفس علبة الزبادي
دقيق ارز مصري ناعم +نصفها او
اقل زيت +3بيضات +ملعقة بكنج
بودر+3ملاعق بودرة الكاكاو +فانيلا
يضرب البيض م الزيت ثلاث دقائق ثم
يضاف باقي المقادير ثم تدخل الفرن
بعد النضج نتركها تبرد ثم يضاف
فوقها نصف علبة حليب محلى ويرش
فوقها جوز هند برش بوفره
الطبقه الثالثه بذوب كاكاو مع
قشطه مع سكر ويحرك على النار
ثم يصب فوق الطبقه الثانيه
بشكل عشوائي..او بامكانها
اضافه حليب محلى +بودرة كاكاو
بدل الطبقه الاخيره .
وبالهنا والعافيه
(حكاية عطر)
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
حشوة قطايف فري قلوتين
قشطة قيمر 250 مللي
4 حبات جبن كيري
2 ملعقة سكر
شوية فانيليا
تخلط حتى يتجانس الخليط وبعدين
يوضع بالثلاجه
وقبل التقديم تحشى القطايف
ام فهد
**العجينه المستخدمة للقطايف
بطريقة ام أوس
صورالوصفات لله
وليست للبيع
GULTEN Freee
MAHER


@glutenfree2013
حلا النيوتلا فري غلوتين
الطبقه الاولى بسكوت مبلول بشوي
حليب
الطبقه الثانيه ظرف دريم ويب وعلبة
قشطه وعشره حبات جبن كيري
وخمسه ملاعق سكر
الطبقه الثالثه علبة قشطة مع
ملعقتين نيوتلا
وفي الاخير يزين بالبسكوت
ام رغد
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
(عيون البسبوسه بالقشطه والقرفه)
كاس سميد ذره او ارز ..او دقيق ارز مصري
متوسط النعومه +نصف كوب سكر بودره
+نصف ملعقه كبيره بكنج بودر +اصبع زبده
مذاب +علبه قشطه مايعدل علبتين قشطه
طازجه المراعي او الصافي +ملعقه ونصف
قرفه ناعمه
يخلطون جميعا ..ثم تصب بقوالب الكب كيك
الصغيره ..ويوضع فوق كل وحده قليل من
القشطه الطازجه ..وتدخل الفرن ..بعد النضج
تسقى بالشيره ..
الف صحه وعافيه(حكاية عطر)
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
سوفلية فري غلوتين
قبل الإعدادنشعل الفرن العين العلوية
2ملعقة دقيق رز و ربع اصبع زبدة مع فنجال سكر تحرك على نار هادية
في إناء آخر نخلط كأس كاكاو بودرة وكأس حليب بودرة وكأس ماء وتحرك مع بعض وتضاف على خليط الزبدة على دفعتين ويحرك لمدة دقيقتين دون أن يغلي فقط يسخن قليلا
نخفق 2 بيضة وملعقة صغيرة بيكنج بودر ويضاف للخليط و ويحرك دقيقة واحدة وينقل إلى أواني الفرن ويترك من 15_20 دقيقة وبالعافية عليكم
ام سمية
صورالوصفات لله وليست للبيع
@glutenfree2013
دونات ..الارز +نصف الكاس ماء+م علبة زبادي ثم يضاف ملعقة خميره تخلط جميعا ثم يضاف صمغ الزنتان..ويخلط جيدا ثم يضاف فنجال سكر+نصف بالة زيت+ملعقتي.. او ثلاث قشطه + ورشة ملح + اضافة قرفه مطحونه مقدار ملعقه حسب الرغبه ..وبعد مزجهم يضاف كاسين دقيق الارز المصري الناعم ويعجن جيدا .
..وبعد مزجهم يضاف كاسين دقيق الارز المصري الناعم ويعجن جيدا ..واذا احتاج اضاف دقيق يضافله ..ثم تترك حتا تخمر .. وبعدها يحمى الزيت ..وتبل اليدين بماء وافر ويؤخذ من العجينه وتمثل باليد وتفتح وسط العجينه ثم تقلى ..وهكذا ..اهم شي تكون اليدين مبلوله جيدا بالماء ..ثم تسقا بالشيرت او العسل أو شراب الكاكاو..وبالهنا والعافيه
حكاية عطر
صورالوصفات لله وليست للبيع



@glutenfree2013
قوالب الشكولاته فري قلوتين
شكولاته خام تذوب علي حمام مائي
ثم توضع في قوالب مستطيله ثم
تحشي بعجينه المرزبان تطبق علي
بعض طريقه المرزبان لوز مطحون
وكورن سيروب مثل الشيره تعجن حتي
تصبح متماسكه ممكن تعملين منها
اشكال من الحلويات وبالعافيه
ام عبدالهادي
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
تشيز كيك فري غلوتين
الطبقة الأولى:بسكوت شاهي مطحون
مع ثلاث ارباع زبدة ويرص في
الصينية اللي قاعدتها متحركة
الطبقة الثانية:400غرام جبنة
فيلادلفيا بدرجة حرارة الغرفة
تخلط اولافي الخلاط الكهربائي ثم
يوضع ثلاث ارباع كاس سكر ويخلط
ثم ثلاث بيضات ويخلط ثم يضاف
فانيليا وعصير ليمونة وحدة ثم
ملعقتين جيلاتين او ملعقتين نشاء ذرة
وبالأخير قشطة خفق وتخلط حتى
تنفش ثم توضع على البسكويت ثم
تبطن الصينية من تحت بالقصدير
طبقتين وتوضع بحمام مائي
يعني توضع في صينيه اكبر منها فيها
ماء وتدخل الفرن لمدة55دقيقة
وبعد ماتستوي تترك لتبرد ثم تدخل
الثلاجة ويوضع عليها الطبقه الثالثة
باي فلينق اي نوع مرغوب توت او
فراولة او كرز.....وبالعافيه
ام عبدالرحمن
صورالوصفات لله
وليست للبيع



@ glutenfree2013
حلا قهوة 3 طبقات
الطبقة الأولى : بسكوت خالي من الجلوتين + زبدة
الطبقة الثانية : بيضتين + 12 جبنة كيري + 2 قشطة +1/2 كاس
سكر + فانيليا خالية من الجلوتين
تخبز في الفرن حتى تجمد ثم يبرد ..
الطبقة الثالثة : 200مل حليب سائل + 2 باكيت كريم كراميل خالي
من الجلوتين + 1 م.ك كاكاو بودرة خالي من الجلوتين
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
لقيمات فري غلوتين
كاسين دقيق رز مصري
علبة زبادي ثلاث حبات جبن كيري
اربع ملاعق حليب بودره
اربع ملاعق نشاء
اربع ملاعق زيت
ملعقة اكل صمغ وملعقة اكل خميرة
وملعقتين سكر تعجن بكاس ونص ماء
دافي
وتترك ساعة تخمر وبالعافية
ام تركي
صورالوصفات لله
وليست للبيع



@glutenfree2013
حكاية عطر
تشيز بسبوسه
الطبقه الاولى:كيك
نرصه بقاع الصينيه او
جلوتين مطحون +زبده
ويرص بصينيه
الطبقه الثانيه :علبةزبادي
حليب باودر وربع كوب سكر و3حبات
جبن كيري
على الطبقه الاولى وتدخل الفرن عشر
دقائق
الطبقه الثالثه :بالخلاط علبة قشطه
+ربع كوب سكر +ربع كوب زيت
الطبقه الثالثه :بالخلاط
+بيضه+ملعقه صغيره
وفانيليا
ثم يضاف له نصف كوب
صفراء او دقيق ذره صفراء
فوق التشيز و يكون طبقه
ويدخل الفرن
هاديه
عليه شيره
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
مقادير الطبقه الاولى كيك سويسرول
تطبق اي طريقة سويسرول لكن
نستبدل الدقيق بدقيق الارز المصري
الناعم او فري جلوتين نقطعه شرائح
ونرصه بالصينيه ..ونجهز بعدها طبقة
التشيز
التشيز
المقادير:6ملاعق كبيره لبن +10ملاعق
كبيره جبن فلدالفيا+100جرام جبن
تشدر مبشوره+نصف كوب
سكر+بيضتين+3ملاعق كبيره دقيق
الارز +م ص فانيليا ...جميعها بالخلاط
ثم نصبها على الكيك وندخلها الفرن
عشر دقائق او لين تجمد الطبقه او
تتماسك بعدها ندخلها الثلاجه. ثم
ندهنها بعشرملاعق صلصة فراوله او
مربى ..وبالهنا والعافيه
حكاية عطر
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
تشيريوز فري غلوتين
**الوصفة اصلها اسبانية
كاس ماء مع ملعقتين ونص سكر مع
ملعقتين زيت توضع على النار حتى
تغلي ويوضع عليها الدقيق وتعجن اذا
بردت شكلناها اصابع ونقليها واذا
طلعتها من الزيت اغمسها في قرفه
وسكر ...وبالعافيه
ام دلال
صورالوصفات لله
وليست للبيع
GULTEN Freee
MAHER
لقيمات هشة ولذيذة
كاس رزمصري نصف كاس تابيوكة
ملعقة اكل ممسوحة صمغ زانثان
ملعقة اكل نشاذرة يخلطن سوا
ذرة ملح ملعقة صغيرة خميرة فورية
ملعقة اكل سكرناعم وبيضة
اربع ملاعق اكل زيت زيتون
كاس ونصف ماء(300مل)يخلطن سوا
ثم يضاف النواشف ويعجن راح تكون
العجينة ثقيلة وتترك ساعة لتخمر
ثم تقلم بزيت محمى بدجة متوسطة
وتسقى شيرة وتقدم
ام أوس


@glutenfree2013
تورتة فري غلوتين
اخبزي كيكتين بطريقتك وبعد
تبريدها اقسميهاطبقتين وادهنيها
بكريمة الخفق راح يكون عندك اربع
بينهم الكريمة ثم غلفيها من الخارج
بالكامل بالكريمة وزيني الوجه بفليك
وهرشي والجوانب بحبيبات الكاكاو
كريمة الخفق:500مل كريمة خفق
باردة جدا+ 3ملاعق كبيرة سكر
مطحون + ملعقتين فانيلابخلاط
الخفق حتى تتكون رغوة كريمية
ممكن اضافة ملعقتين كاكاو بودرة
لتغيير اللون والنكهة
وتدخل الفريزر ساعة قبل دهن الكيك
ام أوس
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
تشيز كيك فري غلوتين
الطبقة الاولى:بسكوت شاهي مطحون
مع ثلاث ارباع زبدة ويرص في صينية
اللي قاعدتها متحركة
الطبقة الثانية : ٤٠٠غرام جبنة
فيلادلفيا بدرجة حرارة الغرفة تخلط
اولا في الخلاط الكهربائي ثم يوضع
ثلاث ارباع كاس سكر ويخلط ثم ثلاث
بيضات بيضة بيضة وتخفق مثل الثانية
وتخفق والثالثة فانيليا وعصير
ليمونه وحده ثم ملعقتين جيلاتين
سادة اوملعقتين نشاء ذرة
وبالاخير قشطة الخفق تخلط حتى
تنفش ثم توضع على البسكوت ثم
تبطن الصينية من تحت بقصدير
طبقتين ثم توضع في حمام مائي
يعني توضع في صينية اكبر منها فيها
ماء وتدخل في الفرن لمدة ٥٥دقيقة
وبعد ماتستوي تترك لتبرد ثم توضع
في الثلاجة ويوضع عليها الطبقة
الثالثة باي فلينق اي نوع مرغوب توت
او فراولة اوكرز وبالعافية
ام عبدالرحمن
صورالوصفات لله
وليست للبيع



@glutenfree2013
كيك فري غلوتين
كاس جوز هند 2كاس حليب بودره
كاس رزمصري مطحون
(وفي الخلاط نصف كاس زيت ملعقة
صغيرة فانليا ثلاث بيضات ربع كاس
ماء)يخلط جيدا ويوضع على السابق
ويخلط سوى ثم يضاف ملعقة وسط
بكنج بودرويخلط جيدا ثم يصب
نصف الخليط في صينيه بايركس
مدهونه بزيت والنصف الثاني يوضع
معه كاكاوبودره ويخلط ويصب خطوط
فوقهاوتدخل الفرن من تحت ثم
تحمرفوق وبالهناوالشفا
ام سلطان
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
تمريت فري غلوتين
تمر بدون عجم + زبدة المراعي
يعجن و يشكل في قوالب ويرش عليه
سمسم وجوز هند وكاكاو بودره وقرفه
دانة
صورالوصفات لله
وليست للبيع



@glurenfree2013
حلا فري غلوتين
اعملي خطوط لولبية داخل جوانب
الكأس بكاوكاو هرشي
الطبقة الأولى:بسكوت شاهي فري
غلوتين يغمس بالحليب ويكسر
الطبقة الثانية: حليب نستلة+قشطة
جبن المراعي+حليب نيدو
الطبقة الثالثة:كيك كاكاو يفتت
الطبقة الرابعة:نفس الطبقة الثانية
ونزيد علية كاكاو بودرة
الطبقة الخامسة :نفس الطبقة
الثانية ونزيدة علية كريمة كراميل
ويزين الوجة بفليك ونقط من دموع
هيرشي
ام أوس
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
تشيز كيك الشكولاته قلوتين فري
الطبقه الاولى:
كاس وثلث بسكوت قلوتين فري
مطحون مع اصبع زبده
الطبقه الثانيه:
علبتين زبادي
14 فنجال حليب نيدو بودره
6 فناجيل سكر
تخلط جيدا ثم توضع على البسكوت
وفي الفرن عشر دقايق تتماسك ثم
بالثلاجه
الطبقه الثالثه:علبة قشطه التاج
3 ملاعق نوتيلا
ام فهد
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
بقلاوة قلوتين فري
كاس دقيق ذرة بيضاء ربع ملعقة
صغيرة صمغ زنثان وشوي ملح وملعقة
كبيرة زيت تعجن بماء حتى تتكون
عجينة مثل عجينة المراصيع
(بالامكان عمل نفس المقادير بدقيق
شار لكن يستغنى عن الصمغ لوجود
الصمغ في دقيق شار)تترك ترتاح
لمدة ربع ساعة
ثم تعمل مباشرة على الصاج او تحتها
قدر ماء وذلك بدهن العجينة
بالفرشاة على الصاجة على شكل مربع
لتتكون رقاق خفيف الذي يسمى
الجلاش
نقوم بعمل زبدة سايحة وندهن طبقة
من الجلاش بالزبدة ثم طبقة ثانية
وثالثة حتي تتشبع الطبقات بالزبدة
نأتي بمكسرات جوز ولوز نجرشها
خشنه ونضع عليها سكر مطحون حسب
الرغبة ثم نقوم بوضع الحشوة في
بداية الثلاث طبقات الي حضرناها
بالزبدة ونقوم بلفها مثل الرول ثم
نضعها في الصينية ونضع عليها قليل
من الزبدة ونقطعها اصابع
صغيرةوهكذا مع بقية الجلاش بنفس
الطريقة وتدخل الفرن من تحت ثم
فوق ثم تشرب بالشيرة الباردة وتزين
بالفستق (عملها بدقيق شار افضل)
ام عبدالرحمن
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
دونات فري غلوتين
بيضه واحده 40جرام زبده كاس
طحين ملعقه صغيره خميره جلوتين
فري ملعقة فانيليا حبه بطاطا صغير
و مفور ومهروس بالخلاط كاس حليب
فريش نفس مقدار الطحين رشه ملح
وملعقتين اكل دبس التمرتعجن وتترك
العجينه تخمر نصف ساعه ثم تشكل
اقراص الدونت و تقلى بالزيت
علياء
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
ابل كرامبل فري غلوتين
الطبقة الاولى: خمس تفاحات
ربع كاس سكر+ ربع كاس ماء
ملعقة قرفة ثم يقطع التفاح ويدهن
بالليمون ثم يوضع في إناء مع السكر
والماء والقرفة ويغلى لعشر دقائق ثم
يصفى ويوضع في صينية للخبز
الطبقة الثانية:ثلث كوب سكر بني
ثلث كوب رزمطحون+ملعقة اكل قرفة
نصف كوب لوزمطحون
60جرام زبدة مقطعة
تفرك جميعا باليد ثم توضع على
الطبقة الأولى وتدخل الفرن لمدة
25دقيقة على درجة حرارة 180
علياء
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
حلى طبقات الكاس فري غلوتين
الطبقة الاولى اي كيك شوكلاته
تفتتينه وتعجنينه بشوي قشطة...
الطبقة الثانية..2 كاس ماء 2 كريمة
ملعقة اكل نسكافية+ملعقة اكل سكر
على النارحتى يغلي وضعية بالخلاط
مع كاس بسكوت شاهي مجروش وعلبة
قشطة ثم يصب على الكيك
ودخليه الثلاجة...
الطبقة الثالثة...2 كاس ماء 2كريمة
ظرف كبتشينو ملعقتين اكل كاكاو
بودرة وملعقة سكر على النار حتى
يغلي ثم صبية على الكاسات ودخلية
الثلاجة .....لك حرية التزيين
ام أوس
ملاحظة
الكاس المستخدم يقص من الاعلى
ويقطع به الكيك وتبقى بالقاعدة
وتأكدي من اغلاق اطراف قاعدة
الكاس بالكيك حتى لاتتسرب الطبقة
الثانية ثم تصب الطبقات بالترتيب
ويفك عند التقديم بظغطة خفيفة
على جانبي الكاس
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
بسكويت هش فري غلوتين
المقادير
200 جرام زبدة بحرارة الغرفة
8 حبات جبن
ثلاث أرباع كأس سكر
2 كأس دقيق أرز
الطريقة
نخلط الزبدة مع الجبن والسكر
ثم نضيف الدقيق ونعجن حتى
نحصل على عجينة مشابهة للبيتفور
تشكل إما كور صغيرة وتضغط قليلا
باليد أو بقوالب المعمول كما فعلت
تدخل الفرن على حرارة 170 لمدة
10 - 12 دقيقة من الأسفل فقط
هند
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfter2013
كنافه قلوتن فري
نطحن توست ونخلط معاه زبده سايحه ونرص
نص الكميه في صينيه
الحشو
قشطه طازجه+موزريلا
نضع باقي التوست ثم عالفرن حتى تتحمر
تسقى بالشيره وهي ساخنه
جواهر
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
MAKATI
Pancit Bihon
عيدان الارز
Rice Sticks
تكسر شعيرية الرز بيد الهون
لانها قاسيه
يضاف لها مقدار من الزبده
وتقلب على نار هادئه(احرصي
ان لا تحترق لانها لن تشقر)
يضاف الحليب المحلى خالى من
القلوتين (فيلور)
تشكل في قوالب
ام أسامة
صورالوصفات لله
وليست للبيع
الوصفات لله
وليست للبيع
حلاو مصاص فري غلوتين
المقادير: نصف كوب عسل أسود
نصف كوب سكر ربع كوب زيت
50 جرام زبدة ربع ملعقة صغيرة ملح
2 ملعقة كبيرة عسل أبيض
@glutenfree2013
الخطوة الأولى
توضع جميع المقادير على النار
الهادئة حتى تتجانس المقادير ثم نار
متوسطة مع التقليب المستمر بملعقة
خشبية بعد الغليان ب12 دقيقة
نختبر الخليط بأخذ ملعقة صغيرة
منه ووضعها في ماء مثلج واختباره
يجب ان يتجمد بمجرد أن يوضع في
الماء المثلج وينكسر عند الضغط
عليه
الخطوة الثانية
نحضر عصي الشيش الخشبية على
ورق شفاف مع ترك مسافة بينها من
الأفضل تقسيم العصي إلى 3 اقسام
بعد ماترتبين الأعواد الخشبية
تصبين بالملعقة وبظهرها تحاولين
تملسينها حتى تكون مايشبه الدائرة
وتلقائيا بتمسك في العود
على طرف العصا مع رسم دائرة بظهر
الملعقة وتترك لتجمد ثم ترفع من
الورق وتغلف بورق شفاف وتزين
بالشرائط الملونة
ام سمية


المراعي
Almarai
كريمة
الخفق
nutella
@glutenfree2013
افكار لتغطية الكيكات فري غلوتين
الفكرة الاولى
علبة قشطة المراعي
ملعقة اكل نوتيلا
وملعقة وسط شكولاته بودره
وملعقة سكر للي يحبة حالي
يخلط سوا ويغطى فيه الكيكة
الفكرة الثانية
نص كاس من كريمة خفق المراعي
وتكون باردة جدا
ملعقة وسط فانيلا
ملعقتين اكل سكرمطحون
تخفق سريعابالخلاط لسبع دقائق
حتى تكون كثيفة
اذا تحبون تقسم نصفين بعد الخفق
وتضيفي ثلاث ملاعق كاكاو بودرة
ليكون لديك لونين ونكهة شوكولاة
وممكن الاحتفاظ بالزيادة في الفريزر
بحافظة بلاستك ماراح يتغير
ام رغد
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
خلطة التزيين
يخلط ٤ حبات جبنه كيري مع نص
علبه حليب نستله محلي
وتوضع علي الكيكه
ثم يبشر عليه كاكاو ولوز مبشور
محمص قليلا
ثم تصب عليها شوكولاته هيرشي
السائله والكراميل
ام خالد
كيكه بالحليب فري غلوتين
1كاس دقيق رز او شار
1كاس حليب محموس
ملعقه كبيره بكنج بودر
نص ملعقة الشاي بيكربونات
كاس سكر نص كاس زيت
نص كاس ماء بيضتين
ملعقة وسط فانيليا
يخلط البيض والسكروالفانيلا 7 دقائق
ثم يوضع الزيت والماء ونستمر في
الخلط ثم توضع عليها المواد الجافة
وتخلط ثم تصب في صينيه مدهونه
وتوضع في فرن حار مسبقا درجة
الحراره 180 وبعد النضج تزين
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
بسبوسه الفليك فري غلوتين
*المكيال نستخدم فيه علبه القشطه
المقادير::1علبه زبادي 1علبه قشطه
نفس العلبة جوز هند
2علبة دقيق ذرة صفراءالمجروشه
بعلبة القشطه سكرنصف العلبة زيت
ملعقه كاكاو بودره فري
ملعقه باكنج بودر فري
تعجن مع بعضها وتوضع في صينيه او
قوالب الكوب كيك
تدخل الفرن من اسفل واذا نضجت
تحمر من أعلى تخرج من الفرن وتسقى
بحليب النستله المحلى وتزين بالفليك
العنود
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
كوكيز الارز فري غلوتين
المقادير
٣/٤ كاس دقيق الارز
١/٤ كاس نشا الذره
١/٤ كاس نشا التابيوكا
١/٢ ملعقه صغيره صمغ الزانثان
١/٢ ملعقه صغيره ملح
١/٢ ملعقه صغيره باكينج صودا
١/٢ كاس زبدة غير مملحه سايحه
١ كاس سكر مطحون
بيضه
١ ملعقه صغيره فانيليا
١/٤ كاس شوكولاته هيرشي
الطريقة:في زبديه كبيره اخلطي
المواد الجافه
في زبديه الخلاط اخلطي السكر مع
الزبده ثم اضيفي البيض والفانيليا
اضيفي ببطء خليط الدقيق واخلطيها
حتى يتجانس غطي العجينه بنايلون
واحفظيها بالثلاجه لمده ساعه
سخني الفرن واخرجي العجينه من
الثلاجة بملعقه الاكل او ملعقه
الايسكريم خذي من الخليط ملعقه
وضعيها في الصينيه وخلي بين كل
كوره وكوره مسافه عشان تنفرد في
الفرن وكملي الخليط حتى ينتهي
وادخليها الفرن وبالعافيه
ام منيرة
صورالوصفات لله
وليست للبيع


كيكة شوكولاة فري غلوتين
المقادير اربع بيضات كوبين دقيق رز
كوب حليب كوب سكر ربع الكوب زيت
ربع الكوب كاكاو بودره ورشه قرفه
الطريقه نخفق البيض والسكر والقرفه
بالخافقه لغايه ما يبيض الخليط
نضيف الزيت بالتدريج ونستمر
بالخفق واخيرا نضيف الدقيق
والكاكاو ونمزج المقادير جيدا ونضعها
في صينيه مدهونه في فرن متوسط
الحراره
ام أيهم من مصر
GULTEN Freee
MAHER
بسبوسة بالقشطة فري غلوتين
المقادير: علبة قشطة
(وبنفس العلبة نقيس باقي المقادير)
2 علبة ذرة مجروشة
علبة زيت. 2 بيضة
علبة سكر ملعقة كبيرة بكنج باودر
نص علبة جوز هند
اخلطيها بملعقة ودخليها الفرن نص
ساعة على حرارة وسط واول
ماتطلعينها شربيها حليب مركز وممكن
ترشين عليها جوز هند او لوز مبشور
قبل تدخلينها الفرن
رزان
GULTEN Freee
MAHER


GULTEN Freee
MAHER
حلا الأعواد فري غلوتين
كوب حليب محموس وكوب بسكوت
قلوتن فري مطحون وتزيدين معها سكر
حسب الرغبة واخلطيها مع بعض
بقشطه وكوريها وغمسيها بنستله
وزينيها بهيرشي.
Nonh*'
بسبوسه الدخن
المقادير :
3بيضات -رشة فانيلا- علبه قشطه -
ثلاثه ارباع كاس سكر -ربع كاس زيت -
كاس دخن -كاس جوز هند -ملعقه
بكنج بودر ملعقة اكل صمغ زانثان
الطريقه:بالخلاط :يخفق البيض
والفانيلا ثم يضاف السكر ويخلط ثم
تضاف القشطه ثم الدخن وجوز الهند
والبكنج بودر وتوضع في صينيه
مدهونه والفرن الى ان تنضج من اسفل
ثم من الاعلى وترش بالشيره
وبالعافيه
وسن
GULTEN Freee
MAHER


ايس كريم فري غلوتين
المقادير:خمس صفار بيض .فنجالين
قهوه سكر .فانليا.ثلاث كاسات قشطة
خفق المراعي.ملعقتين كاكو بودره
ممكن استبدالها باي نكهة تحبينها
نسكافه او فستق مطحون
ياخذ اربع ساعات تقريبا لين يجمد
ثم يحفظ في علب محكمة الغلق
الطريقة:1/نضع القشطه على نار
هادئه ونضع فوقها الشكولاته البودره
2/نخفق صفار البيض مع السكر
والفانليا في قالب اخر
3/بعد غليان القشطه نضعها فوق
البيض ونقوم بتحريكها بسرعه ثم
نعيدها للقدر مره اخرى ونضعها على
نار هادئه الى ان يغلي لمدة دقيقتين
4/نضع الايسكريم في علبه بلاستك
ونضع فوقها الفراوله المقطعه ويمكن
استبدالها بأي نوع فاكهه محبب لك
5/نضعه في الفريز ونقوم بتقليبه كل
ربع ساعه الى ان يجمد وبالف عافيه
التزين ممكن نوتيلااوبسكوت مكسر
ام رغد
كب كيك بالذرة الصفرا
المقادير: 3 بيضات نص كاس سكر
نص كاس زيت علبة زبادي ملعقة
فانيلا في الخلاط ثم تعجن مع كاس
دقيق ذره صفراء وملعقة بيكنج بودر
وتصب بورق البلسية وتدخل الفرن
دانة
GULTEN Freee
MAHER

@glutenfree2013



كيكة الايسكريم قلوتين فري
خليط كيك جاهز يخبز بالطريقه المعتادة
او اي كيكة مفضله ومعتمدة لديكم
بعد النضج تفرغ من الوسط بهدوء مع
الحرص على عدم الوصول للنهايه
ثم يعبأ المكان المفرغ من الكيكة بالحشوة
الحشوة:
نص كوب كيك مفتت مما سبق تفريغه
ضرفين دريم ويب + علبتين قشطة طازجة
نص علبه قشطة معلبة تخلط جميعا
ثم تصب بالمكان المفرغ ويرش على الوجه
كيك مفتت وتدخل للثلاجة
على الاقل ساعتين حتى تتماسك
ام أوس

@glutenfree2013

لقيمات الدخن قلوتين فري
كوب دخن
4ملاعق نشا الذره
بيضه
ملعقه صغيره خميره فوريه
نصف ملعقه بكنج بو در
نصف ملعقه زانتان
ملعقه زيت
شوي ملح وسكر
تعجن بلبن اوحليب دافي
وممكن اضافه ماء
تخمر ساعه ثم تقلى في الزيت
ام نايف


كنافة التوست فري غلوتين
الطريقه :خبز توست محضر مسبقا
يفتت الخبز مع الزبده المذابه ويفرك
الى ان يتغلغل ويرص في الصينيه
ونضع على النار الحشوة وهي
(كاسين حليب طازج 6 ملاعق نشا ذرة
فري بعد مايغلي الحليب نضع النشاء
ونحركه الى ان يثقل بعدها نبعدها عن
النار ونضع فنجال قهوة سكر وملعقتين
كبيرة جبن سائل وعلبة قشطه
ونضعها طبقه ثانيه بالصينيه ونضع
عليها باقي خبز التوست ثم نضعها
بالفرن الى ان تشقر من الاعلى
والاسفل وتسقى بالشيره الثقيله
منال
كاسين دقيق خالي من الغلوتين + 2م سكر + 4 م
حليب بودره + ذره ملح + 2 م بكنك بودر + ملعقه
صغيره بيكربونات صوديوم +ملعقه فانيلا سايله +
تقريبا 60 جم زبده مذابه او في حراره الغرفه افضل
+ نص كاس مويه
قوامها اثقل من الكيكه واطرى من العجين تتحط في
قالب خبز مستطيل عميق ويواسى سطحها بعد
صبلوله تدخل الفرن لمده نصف ساعه تقريبا قد تزيد
ام أسامة
GULTEN Freee
MAHER
GULTEN Freee
MAHER
للاحقات
طريقة عمل الدونات
طريقة عمل الدونات
مقادير
2 حبة بطاطس مهروسة
3 كوب دقيق الأرز
نصف كوب نشا الذرة
1كوب سكر
5ملاعق شاي بيكن باودر الخالي من الجلوتين
نصف ملعقة شاي جوزة الطيب
واحد ونصف كوب حليب سائل
الطريقة
تخلط القادير جميعها بالخلاط
تترك لمدة نصف ساعة
تشكل على شكل كور متوسطة الحجم وتوضع
في ماكينة الخاصة لعمل الدونات وبعدها
متروك الخيار لكم في عملية الحشو ويرش
عليها السكر البودرة وبالهناء
aljowhara
@aljowharaN
gluten free طريقة عمل الدونات pic.twitter.com/Zzxv04XIn5
AM · 04 5 13



طريقة عمل الدونات

طريقة عمل الدونات

@aljowharaN

المقادير
2 حبة بطاطس مهروسة
3 كوب دقيق الأرز
نصف كوب نشا الذرة
1كوب سكر
5ملاعق شاي بيكن باودرالخالي من الجلوتين
نصف ملعقة شاي جوزة الطيب
واحد ونصف كوب حليب سائل

الطريقة
تخلط القادير جميعها بالخلاط
تترك لمدة نصف ساعة
تشكل على شكل كور متوسطة الحجم وتوضع
في ماكينة الخاصة لعمل الدونات وبعدها
متروك الخيار لكم في عملية الحشو ويرش
عليها السكر البودرة وبالهناء

صوص الدونات فري غلوتين
صوص شوكلاته
1 فنجال سكر 1فنجال زيت 1 فنجال
ماء 2 ملعقة شوكلاته بودره 2 ملعقة
حليب ناشف أخلطيهم بالخلاط لين
تثقل ثم غمسي فيها الدونات
الوصفة من @aljowharaN
اتبعتها ام الوليدبالملي
ثقيله شوي بس أخف من الفطائر
وتلصق باليد كل فترة تدهن اليد
بالزيت وتوضع بالقوالب ويملس الوجة
جربت الفرن الذ لانها بالقلي تشرب
الزيت
ام الوليد

كنافة فري غلوتين
طريقة الكنافة اولا تحضير العجينة
كاسين دقيق ارز عادي+كاس نشاالذرة
+كاس دقيق الذره البيضا
يعجن بكاس ماء وكاس زبده ثم
يوضع في الة فردالعجين وتقدرين
تفردين العجينه في صينيه تيفال
كبيره وتحتها ورق زبدة بعدين تكونين
محميه الفرن جدا وتسكرين النار
وتدخلينهاحتى تنشف وتتفتت

لطريقة
تحمس شوي حتى يشقر لونها وتفرك
بشوية قشطه وسكر ناعم وترص في
الصينيه المتحركة ويصب عليها
الحشوة وهي عبارة عن
(اربع ملاعق نشا ذرة +فنجال سكر
يذوبن بكاس ماء ويغلى لين يثقل
وتطفي النار وتضيفي عليه علبة
قشطه طازجه وتحرك)
ثم طبقه ثانيه من الكنافة وتدخل
الفرن شوي فوق تحت ويصب عليها
الشيره وتجمل بالفستق وتقدم
ام سليمان


بسبوسه التمر بالقشطه
Today
May 1 6:09 PM
بسبوسه التمر بالقشطه
في الخلاط: بيضه+١/٣كوب سكر+١/٣كوب زيت+كوب تمر معبوط+ربع كاس ماء+علبه قشطه التاج
نخلط المكونات ثم نضيفها على :
كاس ذره مجروشه+ربع كاس جوز هند +ملعقه وسط bp+ملعقه من بذور الكتان المطحونه(حسب الرغبه) تحشى بالقشطه الطازجه(المراعي)
توضع في فرن مسبق الفتح ثم نضع الشيره بعد ماتنضج وتزين حسب الرغبه بالمكسرات
رز بالحليب
لتر حليب المراعي. كاس رز مصري
4فناجيل قهوه سكر4ملاعق وسط نشا.
شوي قرفه حسب الرغبه
فنجان قهوه ماء زهر. نص فنجان قهوه
ماء ورد
نغسل الرز المصري ونضع عليه ماء حار ويضع على النارحتى يستوي وفي قدر اخر نضع الحليب والسكر والقرفه ونضعها على النار الى ان تغلى بعدين نقوم بوضع الأرز على الحليب ويترك على نار هادئه لمدة عشر دقايق نذوب النشا في شوية ماء ونضعه على الحليب ثم نضع ماء الورد والزهر ويترك على نار هادئه لمدة عشر دقايق مع التقليب المستمر ويزين باللوز او الفستق
ام رغد
GULTEN Freee
MAHER


GULTEN Freee
MAHER
بسبوسة ذرة
**المعيار نستخدم فيه علبة الزبادي
المقادير:علبة قشطة المراعي
علبة زبادي ربع علبة الزبادي زيت
علبة زبادي سكرعلبة زبادي جوز هند
2علبة زبادي دقيق ذرة صفراء
ملعقة باكنج بودر
تخلط جميعا وتصب في صينية
اوقوالب. وبالعافية
العنود
لقيمات هشة ولذيذة
كاس رزمصري نصف كاس تابيوكة
ملعقة اكل ممسوحة صمغ زانثان
ملعقة اكل نشاذرة يخلطن سوا
ذرة ملح ملعقة صغيرة خميرة فورية
ملعقة اكل سكرناعم وبيضة
اربع ملاعق اكل زيت زيتون
كاس ونصف ماء(300مل)يخلطن سوا
ثم يضاف النواشف ويعجن راح تكون
العجينة ثقيلة وتترك ساعة لتخمر
ثم تقلم بزيت محمى بدجة متوسطة
وتسقى شيرة وتقدم
ام أوس



مافن الشكولا

المكوّنات:

الدقيق.(اذا كان دقيق ارز مصري نكتفي بكوب ونصف+نصف كوب نشاء) ..اما اذا كان بيزوجلوتين او اي خليط دقيق جاهز فيكون المقدار كوبين (انا استخدمت بهذه الوصفه نصف كوب ارز مصري ناعم ..مع كوب ونصف دقيق بيزو جلوتين) + كاكاو ثلاثة أرباع كوب استخدمت بودرة كاكاو هنتز لحليب وليست البودره الغامقه وهي مانسميه بديل النسكويك +سكر ثلاثة أرباع كوب+ اصبع زبدة مذوّبة+بايكنغ باودر ملعقة صغيرة+ملح نصف ملعقة صغيرة+حليب كوب وربع +بيضتان+ فانيليا

الطريقه:

1- أخلطي جيداً الدقيق، الكاكاو، السكّر، البايكنغ باودر، الفانيليا والملح في وعاءٍ جيدّاً.

2- أمزجي الحليب، الزبدة والبيض في وعاءٍ ثانٍ.

3- إجمعي الخليطين في وعاءٍ واحد وحرّكي جيداً حتى تمتزج جميع المكوّنات وتتماسك لتحصلي على عجينة.

4- أسكبي العجينة في قوالب المافن بعد دهنها بالزبدة.

5- ضعي القوالب في الفرن لمدّة 20 دقيقة على حرارة 180 درجة مئويّة.او حتا تحمر الاطراف

وقبل ذالك نكون مجهزين الكريمه ومقاديرها كاالتالي:

كوب جبنه كريمه (فلادالفيا) +ثلاث اكواب سكرباودر+نصف اصبع زبده مذوبه +فانيلا

نخلط الزبده مع الجبن حتا يصبح لدينا عجينه نااااعمه بعدها نضيف السكر الباودر ونخلط جيدا ثم نضيف الفانيلا حتا يصبح نااااعم بعدها نضعها في كيس التزيين وبالثلاجه لمدة ساعه بعدها نزين فيها المافن


بسكويت بالقرفة
كوب دقيق رز كوب دقيق ذره صفرا
نصف كوب سكر مطحون. نصف ملعقه
قرفه ملعقه كبيره بشر برتقال 100
جرام زبده لورباك بيضه
نمزج الزبده مع السكر والقرفه وبشر
البرتقال ثم نضيف البيضه نمزج
جيدا وفي الاخير الدقيق ونشكل
العجين حسب الرغبه
ويخبز بالفرن
ام أيهم
حلا الأقماع فري غلوتين
الطبقة الاولى فراولة مقطعه صغار
والطبقة الثانية بسكوت شاهي خالي
من القلوتين مجروش والطبقة الثالثة
قشطة خفق وكيري مخلوطة بالخلاط
الكهربائي الين تنتفش والطبقة
الاخيرة صوص الكاكاو مكون من
(كوب حليب سايل 3ملاعق كاكاو
بودرة خالي من القلوتين وملعقة زيت
يوضع على النار لحد ما يثقل ثم يبرد
ويستعمل عند الحاجة بديل للهرشي)
وبالاخير تزين بالفراولة المقطعه
ام عبدالرحمن
GULTEN Freee
MAHER



كيكة الدخن
ثلاث حبات بيض نصف كوب زيت
رشه فانيلا ثلاث فنجان قهوه سكر
كوب ونص دخن
فنجان قهوةحليب سائل
ملعقه بكينج بودرتمر معبوط
الطريقه :تخلطين البيض والسكر
والفانيلا والزيت مع بعض بالخلاط
بعدها تحطين الدخن وتحطين
البيكنج بودر واذاالعجينه ثقيله
تحطين حليب السائل بوني او
المراعي حق الشاي وتحطين طبقه
وطبقه تمروطبقه ثانيه وبعدها حطي
فوقهاشمراوسمسم او حبه سوداء
منال
GULTEN Freee
MAHER
GULTEN Freee
MAHER
حلا فري غلوتين سهل وسريع
كاسين جوز هند
كاس حليب بودرة(محموس شوي الذ)
ثلاث ارباع كاس سكر
قشطة
كوريهم ورشي عليهم جوز هند
وبالثلاجة نص ساعه ...وبالعافية
رزان



كيكة التفاح
المقادير:4 بيضات + فانيلياكاس
حليب سائل
2 ملعقة كبيره بيكنج باودر
كاسين و نص طحين و نص كاس نشا
نص كاس زيت كاس و ربع سكر عادي
الطريقه:اخلطي السوائل في الخلاط
مع بعض ثم ضيفي عليهم الطحين
المنخول مع البيكنج باودروقلبي
بشويش لين يختفي الطحين ولا
تكثرين خلط صبي العجين في صينية
الخبزو تكونين مجهزه الحشوه قبل
شغلك في الكيكة
الحشو:تفاحتين كبارمبشوره+ملعقتين
دارسين بودرة+ ملعقة اكل سكربودره
تخلطينهم مع بعض وتنثرينهم على
وجه الكيكة تدخلينها الفرن وبعدما
تستوي وهي ساخنة تدهنين وجه
الكيكة بمربى المشمش واذاكان المربى
جامد خففية بشوي ماء ساخن
واتركيهاتبرد
للزينه:كاس سكر بودره + فنجان
حليب سائل او ملعقة حليب بودره مع
فنجان ماء+ فانيليااضربيهم في
الخلاط ثواني بتصيرمثل الكريمة
الخفيفة عبية في قمع من الورق
وزينيه على شكل خطوط مائله على
وجه الكيكة البارد لازم عشان ما يذوب
السكر من حرارة الكيكه.
ام عبدالرحمن
GULTEN Freee
MAHER
كوكيز الفول السوداني
1كاس زبدة فول سوداني (خشنة)
1/2كاس سكر
1/2كاس سكر بني
بيضة
1م.ش بكنج صودا
1/2م.ش فانيلا


@glutenfree2013
كيكة الفستق قلوتين فري
كاس ماء
كاس حليب بو درة
كاس زيت
كاس سكر
٤ بيضات
٢ كاس دقيق
ملعقة بيكنج بو در ونص
الحشوة
نص زبدة تسيح وتضاف اليها نص كاس
فستق يضاف له ربع كاس سكر بني
يخلط مع بعض ويصب ثلاث ارباع الخليط
ثم نصب الحشوة ثم باقي الخليط
ام تركي

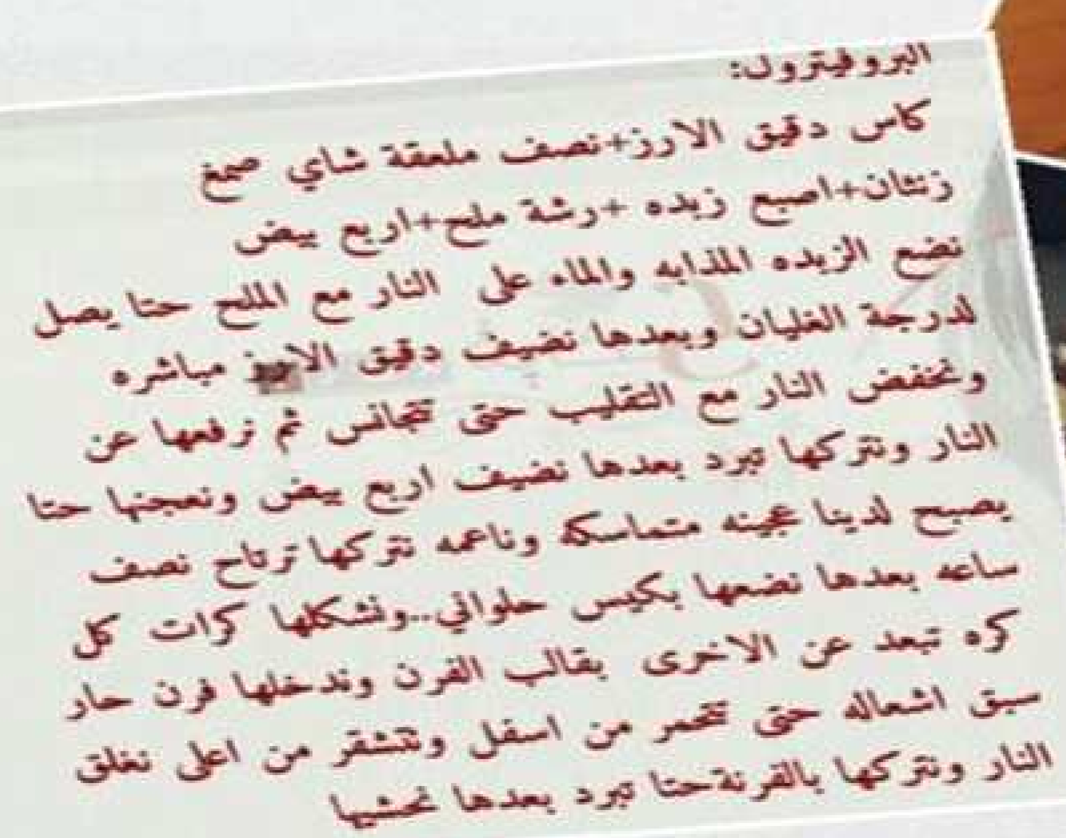

حلا الدارسين
بيضه وفنجال سكر وفنجال زيت
وثلث كاسة شاهي ماء وثلث ملعقة
كبيرة بكنج
يخلط باليد ويخلط مع كاس طحين
مهوب مليان ويكور باليد
ويحمر ويوضع عليه
الصوص(فنجال سكر وثلاث ارباع
بياله ماء ونص ملعقة دارسين وملعقة
كبيرة زيت) يطبخ لين يثقل ويصب
على الحلا عند التقديم
المصدر:ام سليمان
GULTEN Freee
MAHER



@glutenfree2013

كيك سسرول بالشو كو لاته قلوتين فري
المقادير /٤ بيضات/ملعقه شاي فانيليا/
نصف كأس دقيق رز ربع /كأس دقيق رز
غروي /ربع كأس دقيق التابيو كا
ملعقتين نشا/ملعقه كبيره بكنج باودر
ملعقه بو دره شو كو لا /ملعقتين حليب نيدو
نصف كأس سكر/ربع كأس زيت
٥٠ مل ماء ....الحشوه مربى فراوله

الطريقه / نشعل الفرن من الاسفل
نخلط البيض والسكر الى ان يصبح هش ثم
نضيف الزيت ثم ننخل الدقيق مع البكنج
باودر بعد الخفق نضيف الدقيق بالتدريج
ونقلب بالملعقه من الاسفل للاعلى الى ان
يصبح مزيج متماسك ثم ناخذ مقدار فنجان
شاي من الخليط ونضيف له ملعقه
الشو كو لا ونقلب جيدا ثم نضيف ٥٠ مل
ماء مع الخليط الابيض
نحضر صينيه مسطحه خاصه بالسو يسرول
وندهنها زيت ونبطنها بو رق زبده ثم نضع
خليط الشو كو لا ونرسم الاشكال التي نحبها
ثم نتركه مده ١٠ دقائق كي يتماسك ثم
نسكب عليه الخليط الابيض ثم ندخله
الفرن لمده ١٠ دقائق من الاسفل وخمسه
دقائق من الاعلى..ثم نخرجه من الفرن
ونقص كل الاطراف ونحشيه مربى فراوله
ونلفه بحذر ثم نلفه بنايلون خاص بالاكل
او قصدير ونضعه في الفريزر ساعه كي
يتماسك ثم نخرجه ونقطعه..وبالهنا
ام لين



البروفيترول:
كاس دقيق الارز+نصف ملعقة شاي صمغ زنثان+اصبع زبده +رشة ملح+اربع بيض
نضع الزبده المذابه والماء على النار مع الملح حتا يصل لدرجة الغليان وبعدها نضيف دقيق الارز مباشره وتخفض النار مع التقليب حتى تتجانس ثم نرفعها عن النار ونتركها تبرد بعدها نضيف اربع بيض ونعجنها حتا يصبح لدينا عجينه متماسكه وناعمه نتركها ترتاح نصف ساعه بعدها نضعها بكيس حلواني..ونشكلها كرات كل كره تبعد عن الاخرى بقالب الفرن وندخلها فرن حار سبق اشعاله حتى تحمر من اسفل وتتشقر من اعلى نغلق النار ونتركها بالفرنةحتا تبرد بعدها نحشيها





مقادير الحشوه : كوبين حليب +نصف كوب ارز+ثلث اصبع زبده + نصف كوب سكر+ثلاث ملاعق كبيره شكولا سائله من هنتز او ثلاث ملاعق كاكاو بودره
نسخن الحليب على النار حتا يصل لدرجة الغليان بعدها نرفعه عنها..ثم بقدر اخر تذوب الزبده على النار ثم نضيف الدقيق نقلبه حتا يتجانس ثم نرفعه عن النار نحضر قدر الحليب وهو ساخن نضيف له السكر وخلاصة الفانيلا والكاكاو ونحركه علاى النار ثم نضيف خليط الدقيق والزده ونحركهم على نار هادئه خمس دقائق وحتا يتجانس الخليط وبعدها نفتح البروفيترول ونحشيها من الكريمه ونصب فوقها صوص الشكولا ..وهو عباره عن (شكولا هنتز نضيف القليل من الزبده المذابه او الماء لها لتصبح سائله نوعا ما
والف صحه وهنا

المكونات

بيضتين
كوب دقيق ذره
نص كوب دقيق رز
ثلاث ملاعق زيت
خميره
سكر وملح
لبن للعجن

طريقة التحضير

نعجن جميع المكونات حتى نحصل على عجينه سائله
مثل عجينة البان كيك
نضع ملعقتين من العجين في صينية المافن ثم نضع
جبنة كيري مع موزاريلا مبشوره فوق العجينه ثم نضع
ملعقه من العجين وهكذا حتى ننتهي من العجينه
ونضعها في فرن متوسط الحراره

مافن الجبنه الخالي من الجلوتن فطور مغذي لطفلك . ويمكن آخذه للمدرسه كسناك لذيذ
@Celiac4Arabs


طريقة عمل كيكة الذرة الخالية من الجلوتين:
المقادير:
1 كوب دقيق أبيض خالى من الجلوتين أنا حطيت دقيق تبيوكا على نشا على دقيق أرز
2 كوب دقيق ذرة
3 بيضات
3/4 كوب زيت ثلاثة أرباع
نصف كوب سكر
كوب عصير برتقال
بيكنج بودر
فانيليا
التحضير:1- يخفق الزيت جيدا مع السكر حتى يصير كالقشدة.
2- يرب البيض جيدا ثم تضاف له الفانيليا.
3- يضاف البيض و عصير البرتقال إلى خليط السكر والزيت ويقلب الخليط لمدة 3 دقائق.
4- يضاف البيكنج بودر للدقيق بنوعيه ثم ينخل ويضاف للخليط السابق ويقلب الجميع حتى يتجانس الخليط تماما.
5- تصب العجينة في صينية مدهونة بالسمن ويساوى السطح.
ساخن على درجة حرارة متوسطة
لتبرد وتقطع وتقدم.
تسخين الفرن قبل البدء في التحضير.
قبل مرور 20 دقيقة.
الجوهرة
مكونات تحضير تفاح في الفرن سهل:
4 حبات تفاح.
80 غ زبدة.
2 ملاعق كبيرة سكر بني.
كيفية تفاح في الفرن سهل:
قشري التفاح و قطعيه الى دوائر.
ضعي الدوائر في قالب الفرن، اضيفي الزبدةو السكر و اطهيه في الفرن لمدة 10 دقائق.
الجوهرة
GULTEN Freee
MAHER



الجوهرة

القطير المشلتت المقادير:
دقيق أرز ناعم 1 ¾ cup
نشا ذرة ¼ cup
دقيق التابيوكا ¾ cup
دقيق الأرز اللزق ¾ cup
دقيق ذرة ناعم ½ cup
1 م ص ملح
4 م ص صمغ الزانثان
سمن (يمكن استعمال الزيت او خليط من السمن و 1 cup
(لكل فطيرة ½ cup الزيت بمقدار
ماء دافئ للعجن (من ¾ 1 - ¼ 2 cup)

الطريقة:

ينخل كل الدقيق مع الملح و الزانثان
يضاف الماء الدافئ تدريجيا اثناء العجن حتى تتكون عجينة متماسكة لينة نوعا
تغطى بفوطة مندية و تترك لترتاح لمدة 15 دقيقة
تقسم العجينة الى 6 اجزاء و تغطى
يفرد اول جزء بالنشابة (المردانة) على شكل دائرة
يدهن صاج الخبز بالسمن جيدا و يوضع الجزء المفرود
يدهن الجزء الاول جيدا بالسمن
يفرد الجزء الثانى على شكل دائرة و يوضع فوق الجزء الاول

يدهن صاج الخبز بالسمن جيدا و يوضع الجزء المفرود
يدهن الجزء الاول جيدا بالسمن
يفرد الجزء الثانى على شكل دائرة و يوضع فوق الجزء الأول
و يدهن بالسمن جيدا
تكرر نفس الطريقة السابقة مع باقى الاقسام
و بعد وضع اخر جزء يتم طى الاطراف (كل الاطراف سويا)
الى الداخل جيدا و تدهن جيدا بباقى مقدار السمن
تغطى و تترك لترتاح 15 دقيقة
يضغط على القطيرة جيدا و لكن برفق حتى يتساوى الوسط مع الأطراف



(موس الشكلاته) المقادير:
225 غم شوكولاته سوداء مفرومة
2 ملعقة كبيرة مركز البرتقال
ربع كوب زبدة غير مملحة مقطعة إلى قطع صغيرة
4 بيض كبير الحجم مفصول الصفار عن البياض
6 ملعقة كبيرة كريمة خفق
3 ملعقة كبيرة سكر ناعم

الطريقة:
نضع الشوكولاته في وعاء سميك مع 4 ملاعق كبيرة ماء و نحرك حتى تذوب على نار هادئة.
نرفع الوعاء عن النار و نضيف مركز البرتقال و الزبدة.
نخفق صفار البيض ليصبح كثيفاً و نضيفه بالتدريج للشوكولاته المذابة.
نخفق الكريمة لتصبح كثيفة ثم نضيف ملعقة من الشوكولاته للخليط.
نضيف برفق خليط الكريمة إلى الشوكولاته ثم نخفق بياض البيض في وعاء نظيف بواسطة الخلاط الكهربائي حتى تتشكل الفقاعات.
نزيد السرعة و نستمر بالخفق لنحصل على خليط كثيف ثم نرش السكر تدريجياً و نخفق حتى يصبح للخليط لمعان
(يجب تجنب خفق البيض كثيراً).

(يجب تجنب خفق البيض كثيراً).
باستخدا ملعقة بلاستيكية نضيف ربع خليط بياض إلى خليط الشوكولاته ثم نضيف باقي الكمية بحركة شبه دائرية و برفق و لا مانع من بقاء بعض البقع البيضاء.
نسكب الخليط برفق في ثمانية أطباق و ندخله الثلاجة مدة ساعتين.

الجوهرة



@glutenfree2013



عيون المها بدقيق الرزقلوتين فري
كوب دقيق رز
ربع كوب دقيق تبيوكا
اربع ملاعق جوزهند
اربع ملاعق سميد
اربع او خمس بيضات
ربع كوب سكر
ربع كوب زبده
فانيلا -ملعقة بيكينج بودر
الطريقه
تخلط جميع المقادير وتكون عجينه
لاتلتصق باليد ثم تشكل على شكل بيضاوي
وتدهن الصينيه بالزيت وتوضع بها وتدهن
بصفار البيض او الحليب ثم تخرج من الفرن
وهي حاااره تسقى بالشيره المكونه من
الماء والسكر والليمون
ملاحظه مهمه //لابد ان تسقى بالشيره
وهي حاره جدا
منال العنزي

@glutenfree2013



حلا ومعمول قلوتين فري
دقيق قلوتين فري كوب ونص ونص كوب
سكر ناعم واصبع زبده وفانيلا ونص بيضه
يخلط السكر مع الزبده جيدا ثم باقي
المقادير ثم تعجين لمدة ست دقائق عجن
جيد ثم تفرد في صينية الفرن ثم نتركها
ساعه بالثلاجه اذا انا مستعجله ماتركها
على طول بالفرن بس اذا دخلت الثلاجه
تعطي نتيجه احسن ثم ندخلها الفرن
بتستوي بسرعه ماتاخذ وقت طويل نعمل
الحشوه كوب حليب في قدر ويترك ليغلي
نضع صفار ثلاث بيضات كبير او اربع صغير
ونخلطها جيدا نضع عليها فنجانين سكر
وفانيلا وملعقتين دقيق قلوتين فري تخلط
جيدا ثم نسكب عليها الحليب المغلي
ونخلطها زين بعدين على النار حتى يثخن
قوامها مثل الباشمل واثقل شوي بعدين
توضع فوق عجينة البسكوت االي بالفرن
بعد ماتترك تبرد كلا منها قليلا ثم تزين
وتقطع وتقدم
وممكن تستخدم العجينه للمعمول
ام ليان

@glutenfree2013



ايس كريم الزبادي قلوتين فري
علبة زبادي وربع كوب سكر وكوب كريمة
خفق وتخفق جيدا مع بعض ثم تقسم
ويوضع القسم الاذل ساده والقسم الثاني
نقطع قطع صغيره او شرائح موز يصير ايس
كريم بالموز والقسم الثالث نحط شوكولاته
بودره ونخفق ويصير عندنا ثلاث اشكال
ايس كريم وبالعافيه
ام ليان


@glutenfree2013
1
2
3
قطرثقيل
بالماءالحار
RICE STICK
بعد القلي
كنافه مبرومه بالفستق فري قلوتين
المكوناتفستق مقشر ومحمص /باكيت
شعيريه الارز/قطر ثقيل جدا /قطر متوسط
سمنه فارم ثلاثه ارباع الكوب
الطريقه :نسكب ماء ساخن جدا على
الشعيريه ونتركها دقيقتين ونصفيها من
الماء ونحاول نزيل كل الماء عنها ثم نضيف
سمنه فارم وندهن الشعيريه جيدا نتركها
ونقوم بإعداد القطر
مقادير القطر الثقيل جدا
كوب سكر /ربع كوب ماء/ربع ليمونه
نغلي السكر والماء مع بعضهم الى ان يغلض
قوامه ثم نضيف الليمون ونتركه خمس
دقائق يغلي.
مقادير القطر المتوسط /خمسه اكواب سكر
كوبين ماء /نصف ليمونه
الطريقه :بعد ان يبرد القطر الثقيل جدا
نخلطه مع الفستق ونضيفه للشعيريه ونلف
الشعيريه بشكل اسطواني ونضغط بشده
عليه ونحضر السولوفان الخاص بالاكل
ونلف الكنافه بشده ونتركها اربع ساعات
لكي تتماسك نحضر قدر عميق ونضيف له
سمنه فارم او مقدار من السمن والزيت
ونقلي الكنافه على نار متوسطه الى ان
تتحمر من الداخل والخارج ..
ثم نسكب عليها القطر المتوسط وهو ساخن
ام لين


البسبوسه بالزبادي
ثلاث فناجيل سكر ملعقه كبيره باكنج
باودر قليل من الفانيلا علبة زبادي
نفس العلبه نصفه زيت كاس ونصف
دقيق الذره الصفراء وبيضه
تخلط جميعاوتصب في صينيه او
قوالب كيك وتدخل الفرن
وتسقى شيرة بعد النضج
المصدر:ام سارة
GULTEN Freee
MAHER


تشيز كيك
بالخلاط جبن مثلثات حليب بودرة
وكريمه وزبادي وقشطه عاديه او
قشطة تمر سكر مطحون علشان
يحليهاوممكن نستغني عنه للي مايحب
الحلو بس اهم شي تثقل بالحليب
البودرة ويصب على بسكوت فري
غلوتين مطحون مفروك بزبدة وشوية
ماء ويدخل الفرن من تحت على
نارهاديه مره حتى يتماسك وبعدين
من فوق شوي لايتحمرويدخل الفريزر
يبردواذا برديوضع على الوجه اللي
تحبون فية بلوبري نكهة توت
وفراولةاونوتيلاويدخل الثلاجة يبرد
ام أوس
@glutenfree2013
كنافه فري قلوتين
كيسين اندومي بالارز
نص كاسه سمنة الوطنية
نص كوب حليب سايل
ملعقتين دقيق رز
قشطه طازجه
الطريقه: نحضر اولا الحشوه ونضع على
الحليب وهو بارد الدقيق ونحركه بعد
الخلط نضعه على النار الى ان يثقل ثم
نرفعه ونضع عليه علبة القشطه الطازجه
تسلق الشعيريه دقيقه واحده فقط الى ان
تلين قليلا ثم ترفع من النار وتصفى من
الماء وتفرك بالسمن ثم تفرد بالصينيه
ثم نضع عليها الحشوه السابقه بعيدا عن
الاطراف ونضع بعدها الشعيريه فوق
الخلطه وندخلها الفرن قليلا بفرن مسبق
التشغيل من الاسفل ثم الاعلى ونسقيها
بالشيره وهي ساخنه ثم نزينها بالفستق
(الشيره)كوب ونص سكر
ثلاثة ارباع كوب ماء - ليمونه -فانيلا
(طريقة الشيره)
بعد غلي السكر بالماء الى ان يثقل نضع
الليمون يغلي قليلا ونرفعه من النار ونضع
قليلا جدا من الفانيلا
ملاحظه *لاتسلق الشعيريه مده طويله
فقط دقيقه لكي لاتذوب
بالفرن توضع فقط ربع او نص ساعه
لتتحمر قليلا على حراره عاليه
منال العنزي



كب كيك
المقادير:
علبة زبادي 4فناجيل قهوة سكر
نصف كاس زيت ثلاث بيضات اربع
ملاعق كاكاو بودرة ملعقة اكل بكنج
بودر وملعقة صغيرةفانيلا وملي علبة
الزبادي طحين رز مصري تخلط سوا
وتخبز بالفرن
وتجمل بكريمة خفق المراعي
طريقة الكريمة:كاس كريمة مبردة
جدا وملعقتين سكر مطحون وملعقة
فانيلا وملعقتين كاكاو بودرة تخفق
بالخلاط لاربع دقائق
المصدر: ام اوس
الخفق
كريمة
المراعي
Almarai
GULTEN Freee
MAHER
قاعدة للتشيز كيك
١/كميه من مكسرات مثل بندق ولوز
تخلط مع سكر بودره مع بياض بيضه
٢/يخفق بياض بيض ٨٠ غ. رشه ملح
لحد ما يصير رغوه ثم يضاف له سكر.
يخلط ١+٢ ثم يسكب في صينيه
واسعه على ورق الشمع، ثم تخبر
فالفرن لمده من ٨ الى١٠ دقائق.
المصدر:جواهر
GULTEN Freee
MAHER


ورتة الفراولة
مقادير:
2كوب رز مصري مطحون
ملعقة صغيرة بكنج باودر
ملعقة صغيرة ملح
نص ملعقة صغيرة ملح
نص كوب زبدة طرية
كوب ونص سكر 3بيضات كبار
ملعقة صغيرة فانيليا كوب حليب
ملعقة صغيرة بشر ليمون او برتقال
الطريقة
انخلي الرز و البكنج والملح
بصحن حطي زبدة والسكر اخلطيهم
بسرعة لين تصير لينة تقريبا دقيقة
وزيدي السرعة واخفقي ثلاث دقايق
لين يصير هش وفاتح لونه
اضيفي البيض وحدة وحدة
واخلطي بعدين ضيفي الرز و الحليب
مع الخفق لين تخلطينها زيين بعدين
ضيفي البشر والفانيلا ..
وزعي الخليط بالتساوي بين قالبين
واخبزيها بفرن مولع قبل ع حرارة
180
طريقة الكريما :
بردي المضرب والصحن يكون مبرد
واستينلس ستيل خليهم بالفريزر قبل
الشغل .. حطي كريمة خفق واخفقي
لين تنتفش بعدين وقفي اذا زدتي
خلط بتخرب .. ضيفي سكر بودرة
وحركي .. لين يعجبك حلاتها ....
وزينيها بقطع فراولة وصحة وعافية
المصدر:رهام
حلا جلد النمر قلوتين فري
الطبقة الاولى
بسكويت شاهي فري قلوتين مطحون
يفرك مع ثلاث ارباع اصبع زبدة ويرص
في الصينية
والطبقة الثانية
نخلط في الخلاط 7فناجيل حليب
بودرة مع 2فنجال سكر مع علبة زبادي
وتوضع على الطبقة الاولى يؤخذ
قليل من الخلطة ويوضع عليه كاكاو
بودرة خالي وينقط مثل الصورة
ويوضع في الفرن من تحت لحد
التماسك فقط بدون مايتحمر ..عافية
عليكم
المصدر:ام عبدالرحمن


المعمول
المقادير:
نصف كأس حليب سائل
كأس سمن نباتي
كوبين دقيق خالي من الجلوتين
(كدقيق الذرة أو دقيق الحمص)
ملعقة طعام خميرة سريعة خالية من الجلوتين
ملعقة طعام بهارات (هيل، يانسون، حبة البركه، شمر)
الطريقة:
يخلط الدقيق مع السمن ويضاف إليه الحليب حتى يتماسك
ثم توضع في قوالب خاصه بالمعمول
و تحشى بالتمرتخبز في فرن متوسط الحرارة لمدة 25 دقيقة تترك حتى تبرد ثم ترص في طبق وتقدم
المصدر:ام عبدالرحمن
رفايلو فري قلوتين
المقادير:
كاس ونص حليب بودرة قليل الدسم
وكاس سكر ونص كاس جوز هند وربع اصبع زبدةمن ٢الى٣ملاعق حليب سايل للعجن
الطريقة: بعدين تحشيه بالي تبين مكسرات او اي شوكولاته وتكور ثم تدحرج في جوز الهند
المصدر :ام عبدالرحمن
GULTEN Freee
MAHER

@glutenfree2013



بسكويت الذره قلوتين فري
كأس ذره صفراءمنخول من بيكميت
علبه نشاذرة مقاس صغير 100 جرام
ربع كاس سكر
نصف اصبع زبده
بيضه
ملعقه صغيره بكنج بودر
شويه فانيليا
واعجنيهم بيدك او بالعجانه وشكليها حسب ذوقك
ملاحظه
ممكن اضافه اي نكهة تحبين قرفه أوشكولاته وممكن مضاعفه المقدار حسب حاجتك
**اذاكانت العجينه قاسيه ممكن اضافه قليل من الحليب
ام نايف



كريمه الزبده ..لتزيين الحلويات قلوتين فري
المقادير
٢ بيضات
نص كاسة ماء + كاسة سكر (مثل الشيرة)
- 400 جرام زبدة بحرارةالغرفة أو المطبخ مقطعة قطع مكعبات صغيرة

الطريقة:
نخفق البيض في الخفاقة على سرعة معتدلة، وفي هذه الأثناء نضع السكر والماء في قدر صغير ليصبح شيرة ثقيلة نوعا ما نضيف الشيرة على صفار البيض على شكل خط، في طرف الوعاء نبدأ نسكب الشيرة، وهنا نرفع سرعة الخفاقة على أعلى سرعة، حتى تنتهي الكمية كلها وتخلي الخفاقة شغالة الى ان يبرد الخليط

المسي بيدك الإناء نفسه لو لاحظتي انه برد بمعني صار أدفى تبدني تضيفين الزبدة، لأنه أول ما نحط الشيرة يكون الإناء جدا حار
الآن بعد ما برد الخليط نبدأ نضع الزبدة على سرعة متوسطة، قطعة قطعة، لمن تنخلط الأولى في البيض والسكر نضيف الثانية وهكذا حتى ينتهي مقدار الزبدة كلها
ثم نضيف ملعقتين كاكاو بودرة أو ثلاث على حسب ذوقك ..وبالهنا
ام لين


(لقيماااات سريعه)
(٢ كاس دقيق ، ٢ بياله زيت ، ٢بياله نشا
واحد ونص كاس ماء ، ملعقه ونص خميره)
تترك لتخمر لمده ساعه ثم قبل القلي يوضع
عليها (٢ بياله حليب جاف وبيضه) وبعدين
تحمين الزيت وعلى نار هادئه تلقمين واذا
اكتمل التلقيم تحمين الزيت على ناار عااليه
وتقلبين اللقيمات حتى تستوي وبالعافيه
يعني ماتاخذ منك وقت
لقيمات سريعة
بطريقة : @aljowharaN
سمبوسة بطحين الأرز
بطريقة : @aljowharaN
سمبوسك بطحين الارز
كوب دقيق الارز
1/4كوب نشا ذرة
1/4كوب نشا التابيوكا
1/4كوب زيت
بيضة
ملعقة صغيرة بيكنغ باودر
ملعقة صغيرة سكر
ملعقة صغيرة ملح
ملعقة صغيرة صمغ الزانثان
1/3كوب ماء دافئ
الطريقة :
خلط دقيق الارز ، نشا التابيوكا ،نشا
الذرة ،البيكنغ باودر ،سكر،ملح ،صمغ
الزانثان مع بعض ثم اضافة الزيت
والبيض معا واضافتهما للخليط ووضع
الماء تدريجيا حتى تتماسك ومن ثم ترك
العجينة لمدة 15 دقيقة .
وبعد ذلك نقسم العجينة على شكل دوائر
وممكن ان نحشي العجينة بالجبنة او
الخضار ومن ثم نقليها بالزيت ....



تارت التمر
الطبقه الاولى
كاسين دقيق ذره
2 اصبع زبده مسيحه بحرارة الغرفه
8 حبات جبن المراعي المربعات اللي
زي كيري
والطبقه الثانيه قطعة تمر معبوط
والطبقه الثالثه
بيضه
نصف كاس سكر عادي
نصف كاس سكر بني
وبعدين بالفرن لا يفوتكم طعمها
لذيذ والكميه تكفي 6 صياني الكب
كيك الصغير
المصدر : هيا
@glutenfree2013
حلى طبقات بالكريمه
3ظروف دريم ويب
بيالتين حليب
رشة فانيليا
علبة قشطة
الطريقة :
نخفق الدريم ويب والحليب والفانيليا الين
يتكثف نضيف القشطة .
نقسم الخليط 3 اقسام نضيف كاكاو بودرة
للقسم الاول
ونسكافيه للقسم التاني
ونترك القسم الثالث بدون اضافه شي
ونستخدم كاسات الحلى الصغيرة
ونرصها طبقات حسب الترتيب
ام لينا
GULTEN Freee
MAHER

@glutenfree2013



قطايف قلوتين فري

كوب دقيق رز/ نص كوب رز غروي
نص كوب تابيوكا/ربع كوب حليب بودرة
ربع كوب سكر/ نص ملعقة كبيرة خميرة
نص ملعقة صغيرة بكنج باودر
نص ملعقة صغيرة صمغ زانثان
يصب عليها كوبين حليب وتخلط جيدا
وتترك 15 دقيقة ترتاح
ثم تصب اقراص على الصاجه وتترك حتى
تظهر الفقاعات وينشف العجين من الوجه
وتشقر من تحت ثم تبعد عن الصاجه
وتجمع بين فوطتين حتى نفاذ الكميه
وبالاخير يظغط الطرفين من النصف
لتلتصق وتحشى وتزين بالفستق
الحشوة :ظرفين دريم
نص علبة قشطة عادية
علبتين قشطة طازجة
ام أوس

@glutenfree2013







الطبقة الاولى ١ باكيت بسكوت قلوتين فري مطحون - ٢\١ اصبع زبدة سايحه.. ١ م ك زبدة الفول السوداني .. ١ م ك قشطه تخلط سويا ثم ترص في صينيه

الطبقة الثانيه

بسكوت مغموس بحليب ويرص فوق الطبقة الاولى

الطبقة الثالثه / في قدر ١ ونص علبة قشطه .. ٢ م ك فول سوداني - ٦ م ك حلاوة طحينه ساده .. تقلب المقادير سويا ع نار هادئه حتى تتجانس ثم تسكب ع وجه الصينيه وتزيين بالمكسرات او حسب الرغبه وتدخل الثلاجه حتى تبرد .. وبالعاااافيه

ام حلا



@glutenfree2013



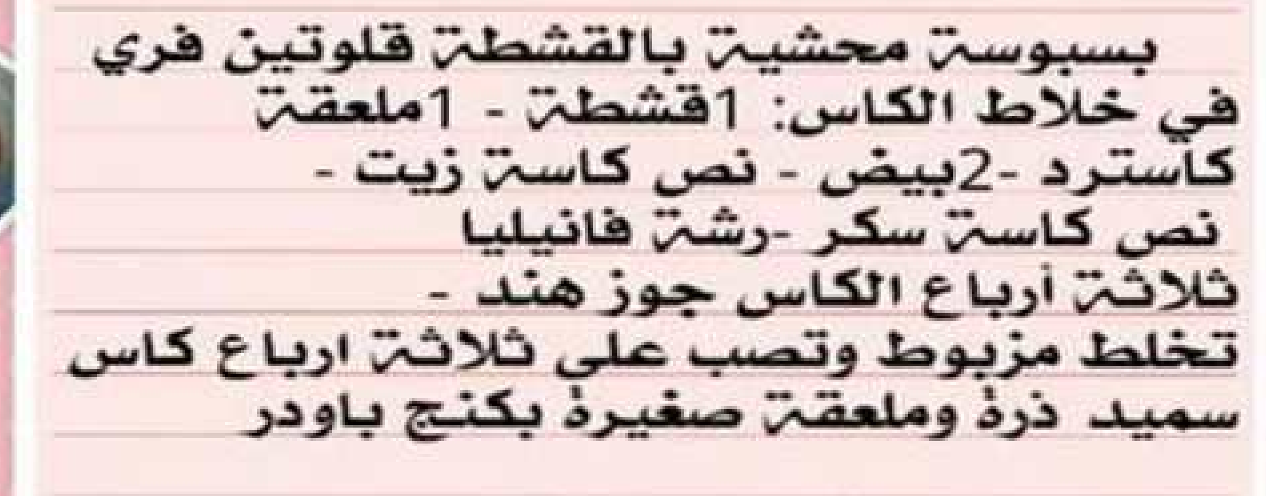
ايسكريم الهيرشي بالشوكلت شيبس قلوتين فري

المقادير :

٣ دريم ويب
بيالتين حليب
علبة قشطه
كريمة خفق
٤ حبات جبنة كيري (حسب الرغبه)
نص كيس هيرشي شوكلت شيبس

يخلط الدريم ويب مع الحليب وكريمة الخفق الين يتكثف وبعدها نضيف القشطه والجبنه ..
الين يصير كثيف نضيف الهيرشي ونحرك بالملعقه الين يتوزع كلو ..
ينحط في الفريزر الين وقت التقديم ..
ويزين بالهيرشي السايل واولكر
ام دانة

@glutenfree2013



بسبوسة محشية بالقشطة قلوتين فري
في خلاط الكاس: 1قشطة - 1ملعقة
كاسترد -2بيض - نص كاسة زيت -
نص كاسة سكر -رشة فانيليا
ثلاثة أرباع الكاس جوز هند -
تخلط مزبوط وتصب علي ثلاثة ارباع كاس
سميد ذرة وملعقة صغيرة بكنج باودر

مقادير الحشوة: 1 قشطة - 1 زبادي
فنجان سكر او حسب الرغبة
3 فناجين حليب بودرة
في صينية البايركس الصغيرة نصب نص
كمية سميد الذرة وندخلها الفرن لحد ما
تنشف وتبدا تاخذ لون
نطلعها ونضيف الحشوة ونرجعها الفرن لحد
ما تجمد وتتماسك بس
نطلعها مرة ثانية ونضيف باقي كمية
سميد ذرة والزينة اختياري ممكن تضيفي
لوز مبشور او فستق مجروش او تترك سادة
ونرجعها الفرن لحد ما تاخذ لون ذهبي حلو
نطلعها ونضيف لها الشيرة .. نخليها تبرد
شوية نقطعها وبالعافية
ام عزام

@glutenfree2013



براوني

1 1/4 كاس سكر
1/2 كاس كاكاو بودرة
125 جرام زبدة ذائبة
4 بيضات
1 كاس دقيق لوز

يخلط السكر مع الكاكاو البودرة ، ثم يضاف إليه الزبدة ويخلط ، ثم يضاف البيض بالتدريج مع التحريك ثم يضاف دقيق اللوز ويخلط جيداً.
ثم يصب في الصينية ويخبز 20 دقيقة تقريباً.

*لم أجد دقيق لوز جاهز فقمت بتقشير اللوز وطحنه واستعماله.

أم أسامة



@glutenfree2013



حلى التشيز كيك قلوتين فري
بسكويت شاهي مطحون يفرك مع زبدة
وملعقة قشطة ويرص في قوالب الكب كيك
بالخلاط
علبتين زبادي
ثمان حبات جبن كيري
نص كاس حليب بودرة
نص كاس سكر
يصب على البسكويت ويدخل الفرن لمدة
عشر دقايق توضع الصينية في اسفل الفرن
وتشعل النار العلوية فقط
ويدخل الثلاجة حتى يتماسك
عند التقديم نضع حشوة التارت
وبالعافية

ام تركي

@glutenfree2013



قطايف قلوتين فري
كوب دقيق رز/ نص كوب رز غروي
نص كوب تابيوكا/ربع كوب حليب بودرة
ربع كوب سكر/ نص ملعقة كبيرة خميرة
نص ملعقة صغيرة بكنج باودر
نص ملعقة صغيرة صمغ زانثان
يصب عليها كوبين حليب وتخلط جيدا
وتترك 15دقيقة ترتاح
ثم تصب اقراص على الصاجه وتترك حتى
تظهر الفقاعات وينشف العجين من الوجه
وتشقر من تحت ثم تبعد عن الصاجه
وتجمع بين فوطتين حتى نفاذ الكميه
وبالاخير يظغط الطرفين من النصف
لتلتصق وتحشى وتزين بالفستق
الحشوة :ظرفين دريم
نص علبة قشطة عادية
علبتين قشطةطازجة

ام أوس





(كب كيك النوتيلا فري قلوتين)
كوب ونص دقيق رز / م ص بكنج باودر
ثلاث أرباع كاسه زيت
كاسة سكر / بيضتين / فانيلا
نص كوب ماء مضاف له حليب
يكون ثقيل شوي
نوتيلا
الطريقه: نضع البيضتين و الزيت و الفانيلا
و السكر و الحليب و نخفقها جيدا بالمضرب
و يفضل الكهربائي اكثر من ٥ دقائق و
نضيف دقيق الرز و البكنج بودر و نخفقها و
يمكن اضافة دقيق رز عند الحاجه الى
حين ان يصبح خليط متماسك و نضع نص
كميه بقوالب الكب كيك و نضع نوتيلا و
نضع نص الكميه الباقيه و ندخلها بالفرن
من الأسفل و يكون الفرن حار و بعد ماينفش
نفتح الفرن من الأعلى الفرن يكون مشغل
مسبقا

منال العنزي



@glutenfree2013
كيكه بصوص السنكرز قلوتين فري
فالخلاط:
٢ بيضات+نص ك سكر+نص ك زيت+
فانيلا+ علبه حليب مبخر(حليب الشاهي)
تخلط المكونات ثم تضاف على
ك ونص دقيق+ ملعقه صغيره bp
ممكن اضافه الكاكاو حسب الرغبه
نضع الخليط في صينيه الباي مرتفعه من
الوسط
وتخبز وبعد ان تبرد وتقلب نضع الصوص:
٢ سنكرز+علبه قشطه+ علبه صغيره حليب
مكثف محلى.
جواهر
GULTEN Freee
MAHER
@glutenfree2013
كيكة الكروهات فري قلوتين
٤بيضات /نص كوب زيت /نص كوب سكر
مطحون ونحطها بالخلاط ونخلطها جيدا
ونضع عليه بعد الخلط ١كوب دقيق ذره
صفراء وملعقه كبيره بكنج بودر ونخلطها
ونصبها في صينية مدهونه بالزيت وبعدها
اسوي صوص التمر
نص كوب تمر لين معجون ونص كوب ماء
مغلي وأخلطها سوى بالخلاط حتى تتجانس
ونحطها في كيس لحم ونفتح فتحه صغيره
ونسويها خطوط فوق الكيكه قبل ماندخلها
الفرن وبعدها ندخلها الفرن وبالعافيه ..
ام أحمد
GULTEN Freee
MAHER

@glutenfree2013



حلا قلوتين فري
الطبقه الأولى/كاس سميد ذرة
كاس حليب بودره.نص كاس سكر
علبة قشطه.ملعقه اكل نسكافه مذوبه في
فنجان قهوة ماء.
الطبقه الثانيه/بسكوت شاي.
الطبقه الثالثه/علبة حليب نستله
المحلى.8حبات جبنه كيري.توفي هرشي
للزينه.
الطريقه/يحمس سميد الذرة والحليب مع
بعض الى ان يصير لونه بني فاتح ثم نضع
علبة القشطه والسكروفنجان القهوة المذوب
فيه النسكافه وبعدها نضع البسكوت وثم
نخلط الجبنه الكيري مع الحليب النستله
بالخلاط ونصبها فوق البسكوت ثم نقوم
بتزينها بتوفي هرشي ونسحبها بالسكين من
الداخل للخارج وندخلها الفرن من الاعلى
على نار هادئه لمدة ربع ساعه
ام رغد

@glutenfree2013



تشيز كيك بالفراوله بارد فري قلوتين ..
المقادير
الطبقه الاولى: علبه بسكويت خاليه من
القلوتين /قشطه التاج صغيره اونصف علبه
كبيره او زبده المراعي اختياري
كريمه خفق ٢٠٠ مل
الطبقه الثانيه:٤ ملاعق حليب نيدو/فنجان
سكر /علبه زبادي /ظرف جيلاتين /ربع
كوب ماء ساخن / ملعقه صغيره فانيليا
الطبقه الاخيره : فراوله /ظرف جلي فراوله
/٢٠٠ مل ماء حار
الطريقه:يطحن البسكويت ويخلط بالقشطه
نضع البسكويت في صينيه خاصه بالتشيز
كيك او في قوالب الكب كيك
نخلط الكريمه واللبن والحليب والسكر
والفانيليا ونضيف لها ظرف الجيلاتين
المذوب في ربع كوب الماء الساخن ويخلط
ثم نزين القالب بقطع الفراوله ثم نضيف
الخليط الابيض ثم نزين الطبقه العلويه
بالفراوله ثم نسكب الجلي ونتركه يبرد ..
وبالهنا
ام لين


@glutenfree2013
كوكيز قلوتين فري
2بيضة + قليل من الملح+
نصف ملعقة بكنج بودر +ربع ملعقة صمغ
+ربع ملعقة فانليا تخلط بالمضراب اليدوي
ثم يضاف له نصف كاس زبده سايحة
ويقلب ويضاف لة ثلاث ارباع كاس سكر
بوني وربع سكر ابيض وكاسين دقيق مكون
من(خليط من تيبوكا ورز ورز غروري مقادير
متساوية ومنخول) يقلب بملعقة خشب
ويضاف حبوب شوكلاتة هيرشي
يدخل الفرن حار لمدة عشر دقائق وثلاث
من فوق يخرج من الفرن ولا يحرك حتى
يبرد قليل.
ام رهف
GULTEN Freee
MAHER


@glutenfree2013
بسبوسه بشكولاته الفليك قلوتين فري
١ قشطه وبنفس علبه القشطه
واحد سكر
نص زيت
اثنين ذره مجروشه بديله للسميد
بيضه
فانيلا
بكنج بودر
شوكولاته فليك
بودره شوكولاته هنتز
اخلطها مع بعض واوزعها في قوالب الفرن
وبعد ماتستوي ازينها بخليط قشطه وكريم
كرميل وهيرشي وفليك
وبالعاافيه
ام ضي
GULTEN Freee
MAHER

@glutenfree2013

كيكه الدخن محشيه تمر قلوتين فري
ثلاث ارباع كوب سكر ثلاث ارباع كوب زيت
كوب مويه ملعقه كبيره بكنج بودر كوب
حليب مجفف نيدو اخلطها في الخلاط
واضعها فوق 2كوب دخن واحركها بمضرب
الكيك حتى تتكون عندي عجينه نفس
الكيك
وادهن صينيه الفرن بشوي زيت وانخل شوي
دقيق دخن اضع نص الخليط وطبقه تمر
خلاص مطبوخ مع مويه 5دقايق واضع اخر
شي طبقه من خليط الدخن
وادخله الفرن درجه حراره180 لمده نص
ساعه واحمرها من فوق وبالعاافيه
ملاحظه:يجب نخل الدخن
ام ضي


@glutenfree2013

بلح الشام فري قلوتين
كوب ونص ماء
كوب ونص دقيق ذره بيضاء
اصبع زبده او نص اصبع
ملعقه ونص نشا ذره
وبيضه -فانيلا
الطريقه
يوضع الماء والزبده على النار وبعد الغليان
توضع عليه دقيق الذره البيضاء ونشاء
الذره ويحرك على النار ثم يرفع من النار
ويترك خمس دقايق وبعدها بالخلاط مع
البيضه والفانيلا وتوضع بالقمع وتقلى
بزيت غزير وحار
منال العنزي


@glutenfrer2013
GULTEN Freee
MAHER
حلى كاسات فري قلوتين
الطبقه الاولى بسكويت فري قلوتين
الطبقه الثانيه قشطه ودريم ويب وجبنة كيري
الطبقه الثالثه نبشر شوكلاتة كندر
ام لينا
@glutenfree2013
قطايف قلوتين فري
3 كوب دقيق
3 كوب ماء
2 م ك سكر
3 ك حليب بودره
1/8 م ملح
1/2 م ص خميره فورية
1 م ص بايكربونات الصودا
1/2م ص صمغ الزنتان
الحشو
جوز مفروم..سكر..جوزهند ..قرفه
الطريقه
تخلطي كل المواد على الخلاط ما عدا ملعقه بايكربونات الصودا و1/4 كوب ماء تشيلنيه من عيار الماء ويخلط ع الخلاط حتى يصبح سائل ويترك يرتاح لمده ساعه وعند عمل القطايف بتحطي ملعقة البكربونات مع 1/4 كوب ماء وتضعيه في أي شيء ممكن علبه متل علب الكاتشب على مقلاه تيفال وتتركينه حتى تنشف ويوضع ع فوطه نظيفه ويغطى يحشى بالحشوه السابقه ثم أما بالفرن أو يقلى حسب الرغبة وبالقطر وهو سخن إذا بالفرن حطي زبده ع كل حبه قطعه صغيره
سهى


@glutenfree2013
كيكه الشوكولا فري قلوتين
نص كوب دقيق رز/ربع كوب دقيق
الغروي/ربع كوب دقيق الارز
/ملعقتين حليب نيدو مخلوطه بنصف كأس
ماء/ملقعه كبيره بكنج باودر/نصف كوب سكر/
بيضتين /ملقعه صغيره فانيليا. /ملعقه كبيره
شوكولا باودر
ممكن استبدالها بملعقه نشا عند عمل كيكه
بيضاء
الطريقه/
يخلط البيض والسكر والفانيليا بالخلاط ثم
نضيف الزيت ونصف كأس الحليب ونخلط ثم
ننخل الدقيق مع البكنج باودر ونخلطه مع
الخليط السائل بالتدريج ثم نشعل الفرن بدرجه
١٨٠الى ان يسخن ثم نضع خليط الكيك في
صينيه متوسطه ونضعها في الفرن من
الاسفل فقط لمده ربع ساعه او ٢٠ دقيقه
..وبالهنا
ام لين
@glutenfree2013
GULTEN Freee
MAHER
بسبوسه بالدخن قلوتين فري
كاسه ونصف دخن واملعقه اكل ب ب وا
علبه حليب نستله ٣٩٥ غرام و٤ ملاعق اكل
زيت وا علبه قشطه تخلط جميعا مع بعض
وتوضع طبقه خفيفه في الصينيه وعليها
نضع قشطه المراعي ٢ كبيره واضع الباقي
عليها وفي الفرن واخيرا الشيره وتخبز علي
نار هادئه عشان يستوي الدخن
الطبقه الي فوق متعبه شويه حتكون لينه
تنزل بالملعقه ويبلل طرف الملعقه بالماء
وصله وصله حتي تغطى بالكامل وامسدها
اخيرابالزيت قليل
إيذان
صورالوصفات لله
وليست للبيع



@glutenfree2013
استخدمت كريم كرامل جاهز
اول شيء ندهن الصينية بالكرامل
ثم دوبت ٢باكو كريم الكرامل في لتر حليب
وضفتهم فوق الكريم كرامل
وبعدين عملت كيكة :١ كوب زيت ذرة، ١
ونصف كوب دقيق ذرة ،كوب سكر ،٢بيضة
كوب حليب،٢بيكنج باودر ،٢ڤانيليا
وسكبتها فوق الكريم كرامل
وحطيتها فحمام مائي فالفرن لمدة ساعة
طبعا حتلاقوا الكيكة طفت عالوجة
وبعدين عالثلاجة حتى تبرد
وصحتين وألف عافية
رشا
@glutenfree2013
السابليه قلوتين فري
نصف كوب دقيق ذرة صفراء
كوب دقيق الارز
نصف كوب تابيوكا
100 جرام زبدة بحرارة الغرفة
صفار بيضة واحدة/ نصف كوب سكر
رشة ملح وفانيليا
من 1إلى 2 فنجال قهوة حليب سائل (يمكن
الإستغناء عنه إذا لم تحتاج العجينة)
يضرب السكر مع الزبدة جيدا بمضرب
السلك ،يضاف صفار البيضة مع الفانيليا
ونستمر بالخفق. نخلط أنواع الدقيق
ونضيف الملح ثم نضيفها على خليط
الزبدة ونقلب جيدا باليد حتى تصبح
العجينة لينة وشبيهة بالبيتي فور تغطى
10 دقائق إذا كانت العجينة جافة يمكن
إضافة الحليب إليها تفرد العجينة بين
ورقتي زبدة وتقطع حسب الشكل المرغوب
ونصف الأشكال تفرغ من الوسط
توضع في فرن على حرارة 160 لمدة
10-15 دقيقة
تغطى بمنشفة بعد إخراجها من الفرن
لـ15دقيقة حتى تنشف تدهن الأشكال
الكاملة بمربى وتغطى بحبة البسكويت
المفرغة
يمكن وضعة في الفريزر بدون حشو
ام سمية
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
🍊🍊 كيكة البرتقال 🍊🍊🍊 الكونات:
كوب ونصف دقيق ذرة
نصف كوب دقيق الارز
كوب زيت ذرة
كوب عصير برتقال
(م.ك) بشر قشر برتقال
كوب سكر
٢ بيكنج پاودر ٢ ڤانيليا
الطريقة: في الخلاط جميع المقادير
ثم تخبز لمدة ساعة
تزين بمربى برتقال ومن ثم ترش بجوز الهند
صحتين. وألف عافية
رشا
@glutenfree2013
بسكويت بالدخن قلوتين فري
كوبين دخن
ربع كوب نشا
كوب سكر بودره
كوب زبده لينه
٢ بيض
م/ص بكنج بودربودر
م/ك فانيلا سايله
ربع م/ص ملح
الطريقه
اضيف الدخن مع النشا والملح والبكنج بودر
واحركهم مع بعض
اخفق السكر والزبده ٢ دقايق بعدها اضيف
البيض واخفق وبعدين اضيف خليط الدخن
والنشا بالتدريج ويشكل
ويدخل الفرن ١٠ دقايق
ام ضي
GULTEN Freee
MAHER
صورالوصفات لله
وليست للبيع

@glutenfree2013



بلح الشام قلوتين فري
كوب دقيق رز
ملعقه كبيره نشا ذره
بيضه /فانيلا / كوب ماء
نص اصبع زبده
الطريقه
يوضع الماء على النار وتوضع فيه الزبده
وثم يوضع عليه الدقيق بالتدريج مع
النشاء وتحرك على نار هادئه خمس دقايق
او اقل ثم يرفع من النار ويترك خمس
دقايق وبعدها يوضع بالخلاط ويوضع عليه
البيضه والفانيلا
ويقلى بالزيت ثم يسقى بالعسل وبعدها
يفتح من الامام وتوضع فيه القشطه وجوز
الهند او المكسرات وبالهنا
منال العنزي

@gutenfree2013



معمول بذرة الفشار قلوتين فري
ربع كوب ذرة مطحونه (الخاصة بالفشار)
كوب دقيق رز
ربع كاس زيت زيتون
ملعقه صمغ زانثان
٣ملاعق زيت
نص ملعقه خميره
٤ملاعق نشا ذرة بودره
شمر -يانسون -كمون جميعها محموسه
خفيف ومطحونه جميعها ملعقه صغيره
قرفه
٥ملاعق حليب بودره وتذويبه بماء
الطريقه :-
فرك الزيت بالمقادير الجافه وتعجن باقي
المقادير مع بعضها الى ان يتماسك ثم
تحشى بالتمر وتدخل الفرن حتى النضج
منال

@glutenfree20133

موس الشوكولاته قلوتن فري
على النار :١٥٠غرام مارشملو+٢٥٠غرام
شوكولاته غامقه+٥٠غرام زبده+٤ملاعق
ماء
تحرك المكونات على النار حتى تذوب
وتمتزج جيدا
ثم تترك لتبرد...
نخفق ٢٥٠مل من الكريمه مع قليل من
الفانيلا الى ان تصبح كريميه هشه
وتتضاعف.
نضيف خليط الشوكولاته على الكريمه
المخفوقه بعد التأكد ان الخليط ليس
ساخن
ثم يبرد ويزين حسب الرغبه.

جواهر

صورالوصفات لله
وليست للبيع




@glutenfree2013
تشيزكيك بدون فرن قلوتين فري
القاعده: ك ونص بسكوت مطحون مع نص
اصبع زبده.
الخلطه: نخفق كاس كريمه خفق
مع ٢دريم ويب
ثم نضيف علبه فيلادلفيا٢٠٠ غرام ثم
علبه كبيره حليب نستله المكثف
نذوب ملعقه ونص كبيره من الجيلاتين في
فنجان ماء حار واذا ذاب نضيفه عالخلطه
ثم يصب في القوالب على البسكوت وبعد
مايبرد نضع طبقه الحشوه حسب الرغبه
انا وضعت التوت الاحمر من ماركه فرشلي
جواهر
GULTEN Freee
MAHER
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
كيكه الجزر والموز قلوتين فري
٢ك دقيق(ممكن خلط انواع حسب الرغبه)
٢ملعقه صغيره bp
نص م صغيره bصودا
٢م قرفه
١م زنجبيل
٢بيض
نص كاس لبن
اصبع زبده
جزرتين مبشوره
موزتين مهروسه
نص كاس جوز
نص كاس زبيب
نص كاس سكر ابيض ونص سكر بني
نخلط السوائل ثم نضيف الدقيق وتخبز
لمده ٥٠دقيقه تقريبا.
جواهر
GULTEN Freee
MAHER
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
GLUTEN Freee
MAHER
كيكة الموزبدون سكر وقلوتين فري
ملعقتين حليب نيدو
ربع كاسة زيت
م صغيرة بيكينج بودر
نص ملعقه فانيلا سائل
بيضه
كوب دقيق رز
نص حبة موز
من دون ماء
الطريقه تخلط جميع المقادير وتصب
بقالب وبالهنا
منال
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
كيكة تمر قلوتين فري
بالخلاط
تمر
بياله زيت
بيضتين
ووضعناه على كوب دقيق رز
ملعقه ص فانيلا سائل
فنجان حليب بودر
م ص بيكينج بودر
وبفرن حاررر
منال
صورالوصفات لله
وليست للبيع



@glutenfree2013



كيكه صحيه بالدخن والذره
قلوتين فري

المقادير/
كاس ونص دخن /كاس ذره
ربع كوب دقيق رز/ربع كوب دقيق رز غروي
ملعقتين كبيره بكنج باودر
ملعقه خبيره /رشه ملح /
٣٠٠ مل ماء دافي/١٥٠ مل زيت /كوب سكر /
علبه زبادي /٢ حبات بيض
ملعقه وسط صمغ زانثان
الطريقه
في الصانعه نضع الماء والزيت والزبادي ثم
ننخل الدقيق ونخلطه بالزبيب ونضع عليه
البكنج باودر والخميره والسكر والصمغ وكل
المقادير ونضعه على رقم ٨ وبالهنا
ممكن عمل نصف المقادير ووضعها في
صينيه الكيك بالفرن على درجه ١٨٠ من
اسفل لمده ٣٠ دقيقه .

ام لين

GULTEN Freee
MAHER
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
بسبوسه قلوتين فري
8بيالات ذره مجروشه
4بيالات سكر
بياله جوز هند مطحون
1 ونصف بياله زيت
علبه قشطه المراعي
ثلاثه ارباع كاس حليب طازج
2ملعقه كبيره طحينه سائله
2ملعقه صغيره بكنج بودر
ام نايف
صورالوصفات لله
وبيست للبيع
@glutenfree2013
حلاطبقات قلوتين فري
الطبقه الاولى كيك مفتت
الثانيه دريم ويب وجبن وقشطه
تضرب في الخلاط وتوضع علي الكيك
الثالثه سنكرس مذاب بحمام مائي
ثم يضاف له قشطه
وبالعافيه على قلوبكم
ام عبدالهادي
GULTEN Freee
MAHER
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
خليط كيك جاهزمنزلي قلوتين فري
كوبين رزمصري مطحون
كوب رز غروي
نص كوب تابيوكا
كوب كاكاو بو درة
كوبين سكر ناعم حبيبات
ملعقتين كبيرة بكنج باودر
تخلط جميعا
وتحفظ في كيس لوقت الحاجه
وعندالإستخدام فقط يضاف
لكل كوبين من الخليط
بيضتين + نص ملعقة كبيرة فانيلا
+نص كوب زيت +نص كوب حليب
ام أوس


GULTEN Freee
You Tube
Hotmail
MAHER

<u>أخرى</u>


@glutenfree2013
مربى بالفراوله قلوتين
بصانعه الخبز
٤٠٠جم فراوله مثلجه
2جلي فراوله فوستركلاركس
250سكر مطحون
2ملعقه عصير ليمون
150غرام زبده
نضعها بالصانعه ونظغط رقم ١٢وبالعافيه
ام احمد
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
مايونيزمنزلي قلوتين فري
المقادير/كاس زيت زيتون بيضه ملعقه خل
هانز الأبيض وملعقة ليمون ابوزهيره وربع
ملعقه زنجبيل عن ريحة البيض
الطريقه/نحط البيضه في الخلاط تبغين
تفصلين البياض عن الصفار او البيضه كامله
على سرعه خفيفه بعدين صبي عليها وهي
في الخلاط بس ملعقه زيت زيتون او زيت دوار
الشمس بس زيت الزيتون أضمن وخليه على
برضو سرعه خفيفه ثم نحضرالكوب اللي فيه
الزيت ويصب على الخلاط ببطئ على شكل
خيط رفيع الى ان تنتهي الكميه ويترك
الخلاط على سرعه متوسطه ونأخذ ملعقةخل
هينز وملعقة الليمون وتوضع مع الزيت والبيض
والزنجبيل والملح واخلي الخلاط يضرب بجميع
المقاديراذا كنتي تبغين تضيفين ثوم حسب
الرغبة
ام عبدالمحسن
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
مربى بالاناناس بالصانعه
400 جم اناناس مقطع قطع وسط
2ونص جلي اناناس فوستركلاركس
250 سكر مطحون
2 ملعقه عصير ليمون
150غرام زبده
توضع بالصانعه ويظغط رقم ١٢وبالعافيه
ام أحمد
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
صلصه منزليه فري قلوتين
المقادير/ كيس بسباس عدنى
ملعقة شاي صغيرة خل
يغسل البساس وينضف من الحبوب
وينقع من اليوم الاول الى اليوم الثانى
ثم يصفى من الماء ويغسل ويوضع
في قدرويضاف له ماء الى ان يتغطى
ويترك على النار لمدة ساعه ثم يترك
الى ان يبردثم يصفى من الماء
وبخلاط البصل يخلط مع ملعقه
صغيرةخل لكل عصرة ثم يعبى في
علب زجاجية ويحفظ في الثلاجه
**البسباس العدنى فلفل حار مجفف
واذاازيلت منه الحبوب يكون بارد
ام لينا
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
خطوات اعداد زعتر فري قلوتين
1/نص ملعقه ملح
2/نص كاس حمص محمص مطحون
3/نص ملعقه كزبره مطحون
4/ربع كاس سماق
5/ ملعقه كمون مطحون
6/ربع كاس سمسم محمص
7/نص كاس زعتر مطحون طحن بسيط
بعده اضافه زيت الزيتون وخلطه
وبالهناء والعافية
ام عهود
بدون زيت
مغموس بالزيت
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
طريقة عمل زعتر منزلي فري غلوتين
كاس حمص حب ناشف ومطحون/كاس سمسم محموس-كاس كزبره ناشفه محموسة مطحونه-كاس فستق اخضر ناعم-نص كاس سماق-كاسين زعتر بري ناعم -ملعقتين ملح الليمون كاس يانسون ناعم تخلط جميع المقادير خلطا جيدا ثم ضعي في اناء اخر كاس زيت زيتون والبسي قفازات وغطي يدينك في الزيت ثم افركي الزعتر حتى تنتهي الكميه ويتشرب الزيت بالزعتر ولا يتكتل وبألف هنا وعافيه
ام سليمان
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
طحينه وحلاوه طحينيه فري قلوتين
مقادير الطحينه الساليه
كوب سمسم بجوده عاليه
كوب دقيق رز
ثلاثه ارباع الكوب زيت سمسم
الطريقه :يطحن السمسم جيداً ثم يوضع في الخلاط ونضيف له الدقيق والزيت ونخلط جيدا ويوضع في علبه معقمه بالماء الساخن وتجفف ..وتخزن
طريقه الحلاوه الطحينيه/
كاس حليب نيدو /كاس سكر ناعم
كاس طحينه سايله /ملعقه صغيره فانيليا
ممكن اضافه مكسرات او شوكولاته
يخلطون جيدا في الخلاط او يعجن باليد ويوضع في علبه معقمه بالماء الساخن وتجفف وتوضع الحلاوه وتضغط وتوضع بالثلاجه ..وبالهنا
ام لين
@glutenfree2013
صوياصوص فري قلوتين ..
المقادير
حبتين مرق الدجاج العلالي
ملعقتين عسل
ملعقه صغيره خل
ربع ملعقه فلفل اسود
ربع ملعقه او اقل زنجبيل/ربع ملعقه فلفل احمر حسب الرغبه
ملعقه شاي نشا الذره
ثلاثه ارباع الكوب ماء
الطريقه
نضع كل المقادير في قدر ونقلبها ونتركها على نار هاديه الى ان يغلظ قوامها ومن يحب زياده حلاوتها يزيد مقدار العسل ..
بالهنا
ام لين


@glutenfree2013
GULTEN Freee
MAHER
رغوة النسكافيه قلوتين فري
(فنجال سكر وفنجال نسكافية ونص فنجال
ماء) تخفق 5 دقايق الي ان تتكون رغوة
كثيفه ثم نغلي حليب المراعي الطازج
وبعد الانتهاء منه تضاف الرغوة على كاس
الحليب كما هي بدون تحريكها ...
وصحه وعافيه
رفعه
صورالوصفات لله
وليست للبيع
@glutenfree2013
ميلك شيك قلوتين فري
المقادير
الطبقه البيضاء
٤ ملاعق حليب وملعقتين عسل
او ملعقه سكر وحبه موز صغيره
و٤ مكعبات ثلج وملعقتين ماء بارد
تخلط وتوضع في الكأس
طبقه الشوكولا
٤ ملاعق حليب ملعقتين عسل
او ملعقه سكر حبه موز صغيره
ملعقه شوكولا باودر
واربع مكعبات ثلج وملعقتين ماء بارده
تخلط جيدا وتوضع فوق طبقه الخليط
الابيض وبالهنا ....
ام لين
صورالوصفات لله
وليست للبيع


@glutenfree2013
بهارات منزلية قلوتين فري
4 كاس كزبره / 3كاس كمون
قليل من ورق الغار / قليل من شيبه (الشنه)
اقل من ربع كاس فلفل اسود
اقل من ربع كاس قرنفل
قليل من فلفل حار .اختياري .
ليمون اسود مزالة الحبوب من داخله
قليل من القرفه
قليل من الكركم
ينظف جيدا ويجفف بعده يحمص قليل
جدا في الفرن بعده يطحن ثم يضاف
عليه ملعقه كبيره زنجبيل
ملعقه صغيره هيل
ملعقتين بصل مجفف
كزبره الخاصة بالبهارات تكون بيضاويه
وكمون الخاص بالبهارات
ام عهود
صورالوصفات لله
وليست للبيع


من اي شركه
يخلط
كاس رز
كاس ذره
كاس تايبوكا
ولكل كاس ربع
ملعقه صمغ زنتان
ويمكن استبدال الذره بالدخن
ويصبح دقيق
متعدد الاستخدامات
ام عبدالرحمن
تابيوكا
صمغ
زانثان
ذره بيضاء
العويجاء
رز
@glutenfree_kitchen11

الخاتمة

الحمد الله الذي اعاننا على أخراج هذا الكتاب و نسأل الله البركة فيه و ان ينفع به عباده و ان يفرج لهم كربة من كرب الدنيا في كافة أنحاء وطننا العربي .

نأمل نشره قدر المستطاع وخصوص في الاماكن التي يصعب توفر الأغذية الجاهزة أو من يريد الاقتصاد في المصاريف لعلكم تكونون سبب في فرحة إنسان حرم من لذة بعض الطعام .

و هذه خطوة تثبت اننا نستطيع ان نفعل الكثير إذا تكاتفت الجهود . كم نرجوا ان تزودونا بأفكاركم و مقترحاتكم و وصفاتكم استعداد للجزء الثاني من الكتاب في حال نجح هذا الكتاب وانه حقق الهدف المرجو منه .

نكرر شكرنا للأخوات في قروب الواتساب النسائي على هذا الجهد الرائع و جعله الله في موازين اعمالهن

و الحمد لله رب العالمين و الصلاة و السلام على أشرف الانبياء و المرسلين سيدنا محمد و على آله و صحبة أجمعين .